Алижон Саттаров
Гулбаҳор Саттарова
Нодир Абдусамад

ТАБОБАТ АСОСЛАРИ

ҲИЖОМА

АЛИЖОН ИСРОИЛ
ГУЛБАҲОР КАМОЛИДДИН
НОДИР АБДУСАМАД

ТАБОБАТ АСОСЛАРИ ВА ҲИЖОМА

«MATRIX»
Тошкент – 2023

УЎК 615.89
С 33

Табобат асослари ва ҳижома / Муаллифлар: А.Исроил, Г.Камолиддин, Н.Абдусамад. - Тошкент: «Matrix» нашриёти, 2023. - 276 б.

КБК 53.59

Ушбу китоб табобатнинг энг бошланғич билимларини ўз ичига олади. Асар табобатга ихлосли барча кишиларга, хусусан Набавий табобат ва Ибн Сино табобатига қизиқувчилар учун мўлжалланган.

Рисола табобатга оид манбалар, хоссатан Ибн Синонинг “Тиб қонунлари” ва Шамсиддин Абу Абдуллоҳ роҳмаҳуллоҳнинг “Тиббун-набавий” асарига ва уни шарҳлаган уламолар, шифокор ва табибларнинг илмий ва ҳаётий тажрибаларига асосланган ҳолда ёзилган.

Алижон Саттаров
Шифокор-кардиолог, табиб, Набавий табобатининг тарғиботчиси, “Бошланғич табобат асослари ва ҳижома ўқув курси”нинг тажрибали устози, “ZaytunTibMed” хусусий шифохонасининг раҳбари, “ZaytunMedTib” шифобахш ўсимликлардан биологик фаол маҳсулотлар ишлаб чиқарувчи МЧЖ асосчиси, “ASH-SHIFO AKADEMIYASI”нинг асосчиларидан бири.

Гулбаҳор Саттарова
Шифокор-педиатр, табиба, Набавий табобатининг тарғиботчиси, “Бошланғич табобат асослари ва ҳижома ўқув курси”нинг тажрибали устози, “ZaytunMedTib” хусусий шифохонаси аёллар бўлимининг раҳбари.

Нодир Алимов
Қулоқ, томоқ ва бурун касалликлари жарроҳи, МЕДАС шифохонасининг ходими, “Тиббун-Набавий” ижодий жамоасининг раҳбари, “ASH-SHIFO AKADEMIYASI”нинг асосчиларидан бири.

ISBN 978-9943-8091-1-6

МУНДАРИЖА

2-қисм. Олти зарурий омил (ситтаи зарурия)

II-КИТОБ. Ҳижома

Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм

ТАҚДИМ

Бандаларига шифо берувчи ва тиб илмини ўрганишни осон қилувчи Аш-Шафий бўлган зотга ҳамду санолар бўлсин!

Даволанинглар, Аллоҳ Таоло қай бир дардни берган бўлса, албатта унинг давосини ҳам бергандир, деган Пайғамбаримиз Муҳаммад Мустафо соллаллоҳу алайҳи васалламга мукаммал ва батамом саловоту дурудлар бўлсин. У зотнинг кўрсатмаларига амал қилиб мисли кўрилмаган жисмоний ва руҳий соғлиққа эга бўлган саҳобаи икромлар, тобеъин ва табаъ тобеъинларга Аллоҳ таолонинг раҳмати бўлсин.

Тиб илмини бизларгача етиб келишига сабаб бўлган барча устозларимиздан Аллоҳ Таоло рози бўлсин.

Тиб илмини шу кунгача етиб келишига сабабчи бўлган барча устозларимиздан Аллоҳ Таоло рози бўлсин.

Мустақиллигимиз шарофати ва аҳолимизнинг тиббий саводхонлиги ошиб бориши билан ватанимизда табобат илми жумладан, Шарқ табобатига қизиқиш кучайиб бормоқда. Шу муносабат ва қизиқишлар атрофида юзага келган саволларга жавоб ўлароқ, қўлимиздан келганча табобат китоблари ва устозлар ўргатган билимлар асосида мақолалар ёзишга ҳаракат қилдик. Жумладан, табобатнинг негизи бўлмиш – хилт таълимоти, мизож тушунчаси ва ситтаи зарурия ҳақида кўплаб мақолалар ёзган эдик.

Вақт ўтиб, тиб борасидаги изланиш ва билимлар кенгайиб борган сари касалликларни даволаш ва олдини олиш (профлактика) бўйича бошқа таълимотларга қараганда “хилт таълимоти”нинг устунлиги яққол сезила бошлади. Табиийки, инсонлар орасида бу борада адабиётларга муҳтожлик ортиб бормоқда. Хоссатан, тиб илмини ўрганувчи толибларга бу каби асарлар сув ва ҳаводай зарур!

Табобат шундай илмки, у билан мавжуд бўлган соғлик сақланади ва йўқотилгани қайтарилади.

Қолаверса, табобатнинг асоси бўлмиш хилт таълимотларини яхши англаган ота-она мизожга мос равишда фарзандини тарбиялай олса, жамиятга энг керакли инсонни тақдим қилган бўлади. Аниқроқ қилиб айтилганида, *ҳар қандай соҳа вакилларига “мизож таълимоти” асосида таълим берилса* ва замонавий билимлар билан уйғунлаштирилса, ўз юртини қисқа вақт ичида жаҳоннинг энг етакчи мамлакатига айлантира оладиган кадрларни етиштирган бўлади.

Хилт таълимоти, жумладан Ибн Сино ҳазратларининг “Тиб қонунлари” асосида даволашнинг ютуқларидан бири шуки, бу услуб табиат қонунларига мос равишда саломатликка эришиш йўлларини содда ва осон услубда очиб беради. Ер сайёрамизда ҳаётнинг мавжудлиги учун тўрт нарса шарт бўлиб, улар – ер, сув, ҳаво ва олов. Булардан бирисиз табиатни тасаввур қилиб бўлмайди.

Табобатда қиёслаш йўли (иссиқ, совуқ, хўл ва қуруқ) билан шу тўрт унсурнинг жисмга таъсири, аъзоларнинг ҳосил бўлиши, касалликларнинг келиб чиқиши ва даволаш услублари ишлаб чиқилган ва бу аниқ математик ҳисобларга асосланади.

Тўрт унсур таълимотининг бошқа назариялардан афзаллиги шундаки, ҳабибимиз Муҳаммад Мустафо соллаллоҳу алайҳи васалламнинг тибга оид кўрсатмаларини тадқиқот қилиб кўрилганида, уларнинг иккиси ҳам айни бир низом асосида эканининг гувоҳи бўласиз.

Охирги йилларда бутун дунёда шарқ табобатига ва Пайғамбар алайҳиссаломнинг табобатларига қизиқиш ўта кучли. Бу қизиқиш фақатгина кучайиб боради деб ўйлаймиз. Нега-

ки, кишилар асл табобатни қидиришмоқда. Ундан умид қилишмоқда.

Ана шу жараёнлар юртимиз аҳолиси ўртасида савия ошиб бориши билан ривожланмоқда. Ҳамюртларимизнинг тиббий саводхонлиги ошмоқда. Тиббий тушунчалардан кўпчилик эшитган ва ўйлаймизки, энг қизиқадиган мавзуларидан бири – ҳижома.

Ушбу қизиқишларни фақатгина ҳақиқий билим ва амалий ишлар қондиролади. Қўлингиздаги китобнинг иккинчи қисмида ҳижома илми ҳақида мухтасар маълумотлар келтириб ўтамиз.

Асарни ёзишда асосан Имом Бухорий, Имом Муслим, Имом Термизий, Ибн Можа, Имом Бухорий, Имом Муслимнинг саҳиҳлари, Имом Имом Насоини сунанларидан, Имом Абудавод, Шамсиддин Абу Абдуллоҳнинг “Тиббун-Набавий”, Имом Заҳабийнинг “Пайғамбар табобати” ва Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари”дан ва бошқа асарлардан фойдаланилди.

Китобда хато ва камчилик бўлса, биз ожизлардан, ютуқ ва манфаатлари бўлса, Аллоҳдан деб билгайсиз. Ушбу китобни ёзилишига сабабчи бўлган азиз ота-оналаримиз ва устозларимиз ҳақларига хайрли дуоларингизни умид қилиб қоламиз.

Муаллифлар

I – КИТОБ ТАБОБАТ АСОСЛАРИ

1-фасл. Табобат нима?

Ибн Сино ҳазратлари “Тиб қонунлари”да шундай ёзадилар: *“Тиб шундай бир илмки, у инсон гавдасининг аҳволини соғлиқ ва касаллик жиҳатидан ўрганиб, ундаги мавжуд соғлиқни сақлайди, йўқотилганини қайтаради”*.

Демак, табобат иккита вазифани бажаради:

1. Инсондаги мавжуд соғлиқни сақлаш (касалланишни олдини олиш чора-тадбирлари, профилактика).

2. Йўқотилган соғлиқни қайтариш (даволаш чора-тадбирлари)

2-фасл. Табобатнинг даражалари.

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ “Тиббун-набавий” асарида табобат қуйидаги учта мақом-даражадан иборатлигини ёзадилар:

1. Халқ табобати.
2. Илмий табобат.
3. Илоҳий табобат.

Келинг, улар ҳақида қисқача тушунча бериб кетсак:

Халқ табобати деганда, авлоддан-авлодга, отадан-ўғилга, онадан-қизига, устоздан-шогирдга ўтиб келаётган амалий даволаш тадбирлари тушунилади. Бу соҳани эгаллаш учун кўплаб китоблар, гоҳида умуман китоблар ўқиш талаб этилмайди. Талаб қилинадигани шуки, мутахассис ўз ишини устозидан мукаммал ўзлаштирган бўлиши, ўша ҳудудда топилиши осон бўлган дориларни қўллаши ва қилаётган ишлари тезкор таъсир қилишидир. Халқ табобати ҳар бир минтақа ва миллатларда мавжуддир.

Илмий табобат. Бу соҳани эгаллаш учун кўплаб илмий китоблар, хоссатан Абу Али ибн Сино роҳмаҳуллоҳ-

нинг “Тиб қонунлари” асарини ўзлаштирганлик ва ҳар бир ишининг илмий исботини билиш талаб қилинади. Ҳозирги замон тиббиётининг ютуқлари, хоссатан микроскоп, ташхис асбоблари, жарроҳлик ускуналари, лазер ва бошқа илмий кашфиётлар ҳам илмий тибга киради.

Қўлингиздаги китоб асосан табобатнинг илмий қисмига тегишли бўлган жойларини ўз ичига олади.

Илоҳий даволар (чоралар, дорилар). Табобатнинг бу даражасини юқоридаги икки тиб билан тушунтириб бўлмайди. Негаки, улар физика, кимё ва бошқа фанларга бўйсунмайди. Улар Яратганнинг ихтиёридаги нарсалардир. Уларга *Аллоҳ Таолога суяниш, илтижо, таваккул қилиш, зикр, дуо, Қуръони Каримни хатм қилиш ва ундан кейинги дуо, саловат айтиш, ЧилЁсин, зам-зам сувини ичиш, заъфарон билан оят ва дуоларни ёзиб ичиш, истиғфор, тавба, назр, васила, садақа, силаи раҳм (қариндошларга яхшилик қилиш), қўшниларга яхшилик қилиш, бева-бечораларга ёрдам бериш, етимлар бошини силаш, қурбонлик, ҳадя, нафл намозлар (хоссатан таҳажжуд) ўқиш, нафл рўзалар тутиш, садақаи жория (сув чиқариш, йўл солиш, кўприк қуриш, мактаб қуриш, китоб ёзиш ва б.), мавлуди шариф ўқиш, “Саҳиҳул Бухорий”ни хатм қилиш, улуғларни зиёрат қилиш, сафар қилиш, ўсимлик ва ҳайвонларга ғамхўрлик қилиш ва бошқалар* киради.

Ҳаётда шундай бўладики, баъзида беморларга турли даво чораларини қўллаб кўрилади. Ҳаттоки бир қанча шифокору табиблар томонидан иложлар қилинади, лекин шифо топилмайди. Ана шу ҳолатда илоҳий даволар ёрдамга келади. Байт:

Ожиз қолса агар икки табобат,
Ёрдамда истиғфор, дуо, садақот.

Ал-Курсий, руқия, зикр, саловот,
Барчаси аталди “Тибби Руҳийёт”.
(Ҳакимий)

Илоҳий даволарни Аллоҳнинг элчилари алайҳиссаломлар одамларга таълим бериб келишган. Беморлар улардан шифо топган. Натижада, неча асрлардан бери улардан фойдаланиб келинади.

Одатда, илоҳий даволар илмий тиб китобларида ёзилмайди. Улар табиийки, “Тибби Руҳоний” номли асарларда келтирилади. Биз айтамизки, Набавий табобат (тиббун-набавий) ўз ичига тибнинг барча мақомларини қамраб олган.

Баъзи олимларнинг гапига кўра, Пайғамбаримиз алайҳиссалом истисқога йўлиққан кишиларга туя сути ва пешобини аралаштириб истеъмол қилишни тавсия қилишлари араб халқ табобатига кўра бўлган.

Халқ табобатига яна бир мисол – тарвоқ тошишида (халқ орасида “эшакеми” номи билан номланади) эшакка тескари қараб ем бериб, унга қарамасдан кетилади.

Аденоидитга йўлиққан болаларни араб халқ табобатига кўра қийнаб даволамай, бурнидан қуст ёғини томизиш кераклиги ҳақидаги тавсиялари илмий табобатга асосланган.

Илон чақишида руқия қилиб даволаш илоҳий даволар жумласидан ҳисобланади ва ҳ.к.

Ким билади, у Зоти муборакка набавий илм ичида яна қандай билимлар берилган экан?! Чунки, у Зот алайҳиссалом айтганларидек, у кишига Қуръон ва унинг мислича илм берилган. Қуръоннинг ўзи шифо, унинг мислича берилган илмларда албатта даво чоралари борлиги шубҳасиз.

Шунинг учун, набавий табобат тиб санъатининг султони ҳисобланади! “Тиббун-Набавий” табобатнинг қаймоғи ҳисобланади! Бундан улуғ табобат йўқ!

Қуйида сизлар билан тиб илмининг иккинчи даражаси бўлмиш – **илмий табобат**нинг баъзи бўлимлари билан бир неча фаслда танишиб чиқамиз.

3-фасл. Табобатнинг қисмлари

Қуйида Ибн Сино “Уржуза”да келтирган тақсимланишни келтириб ўтамиз:

Тиб илми иккига бўлинади: назарий (илмий) ва амалийга. Улар ҳам ўз навбатида қисмлардан иборат.

I.Назарий қисм (илмий, теория). Тибнинг бу қисми уч қисмга бўлинади:

I.1.Етти табиий ишлар (умурия табиийя сабъа).
I.2.Олти зарурий омил (ситтаи зарурия).
I.3.Табиийликдан ташқари бўлган нарсалар.

I.1.Етти табиий ишлар *(умурия табиийя сабъа)*:

I.1.1. Унсурлар (аносир, аркон).
I.1.2. Мизожлар (амзаж).
I.1.3. Хилтлар (ахлот).
I.1.4. Аъзолар (аъзо).
I.1.5. Руҳлар (арвоҳ).
I.1.6. Қувватлар (қувва).
I.1.7. Феъллар (афъол).

I.2.Олти зарурий омил *(ситтаи зарурия):*

I.2.1. Ҳаво.
I.2.2. Ейиш ва ичиш (маъкул ва машруб).
I.2.3. Уйқу ва уйғоқлик (навм ва яқзо).

I.2.4. Ҳаракат ва сукун.

I.2.5. Хилтларнинг қамалиб қолиши ва уларни бўшатиш (ихтибос ва истифроғ).

I.2.6. Руҳиятдаги ўзгаришлар (аворизи нафсония).

I.3.Табиийликдан ташқари бўлган нарсалар. Бу қисм 3 қисмдан иборат:

I.3.1. Касаллик (амроз). Яъни, патология.

I.3.2. Юз берадиган белгилар (ароз). Яъни, симптомалогия.

I.3.3. Асбоб (сабаблар). Яъни, этиология.

II. Амалий қисм. Тибнинг бу қисми ҳам икки бўлимдан иборат:

II.1. Қўл билан қилинадиган ишлар (иложун бил-йади).

II.1.1. Томирларда қилинадиган ишлар.

II.1.2. Гўшт устида бўладиган ишлар.

II.1.3. Суяк устида қилинадиган ишлар.

II.2. Дори билан ҳамда белгиланган таом (ғизо) билан.

Қуйида тибнинг назарий қисмига тегишли бўлимларни қисқача ўрганиб ўтамиз. Улардан энг бошланғичи ва соддаси – унсурлар.

1-ҚИСМ
ТАБИИЙ ИШЛАР

(умури табиийя)

4-фасл. Унсурлар

“...еру осмондаги бир зарра мисқолчалик, ундан ҳам кичик (ёки) катта бирон нарса Парвардигорингиздан махфий бўлмас...”
(Юнус сураси, 61-оят)

Луғавий маъноси: *унсур* (عنصور) – арабча бўлиб, бизнинг тилдаги *зарра, жавҳар, асос* ва *асл* сўзларига (зотан, улар арабча бўлса ҳам), *мағиз* сўзига тўғри келади. Унсур сўзини араб тилидаги маънодоши (синоними) *рукн* бўлиб, бизнинг тилдаги *устун* сўзига тўғри келади.

Элемент (elementum) – лотинчада бўлиб (“бирламчи модда” маъносида), *материя (materia)* – лотинча бўлиб, асосан *модда* маъносини билдирса ҳам, *унсур* маъносида ҳам қўлланилади.

Истилоҳий маъноси: Ибн Сино ҳазратлари унсурларга қуйидагича таъриф берадилар: *“Унсурларнинг қайси бири бўлса ҳам оддий жисмлар бўлиб, одам танаси ва бошқа нарсалар учун дастлабки бўлаклардир. Оддий жисмлар шундай нарсаларки, улар шакли турлича бўлган бўлакларга бўлинмайди, [балки] мураккаб жисмлар уларга бўлинади. Оддий жисмларнинг аралашишидан коинотдаги турли шаклдаги навлар пайдо бўлади”.*

Унсур ҳақида “Фарҳанг ал-мабсут” асарининг муаллифлари шундай таъриф берибдилар: *“Унсур – мавжудотнинг хилқатиға сабаб бўлғон асл моддаси демакдурки, рукн ҳам дерлар”.*

Демак, унсур деб энг майда бўлинмас заррани айтилар экан.

Унсурлар 4 хил бўлади:

I.1.1.1. Олов (ўт).

I.1.1.2. Ҳаво.

I.1.1.3. Сув.

I.1.1.4. Ер (турпоқ)

Унсурларнинг сифатлари. Улар икки хил бўлади: *фоила* ва *муфоила.*

Фоила, яъни таъсир қилгувчи сифат. Унга иссиқлик ва совуқлик киради.

Иссиқликдан қуйидагилар келиб чиқади:

- Иситади
- Юмшатади
- Ажратади
- Эритади
- Буғлатади
- Аралаштиради
- Жило беради
- Куйдиради, тутунга айлантиради.

Совуқликдан қуйидагилар келиб чиқади:

- Иссиқликни сўндиради
- Совутади
- Қуюлтиради
- Жамлайди
- Қотиради
- Музлатади
- Кенгайтиради
- Ёради.

Муфоила, яъни таъсирларни қабул қилувчи сифати. Буларга ҳўллик ва қуруқлик киради.

Ҳўллик

- Ҳўллайди
- Юмшатади
- Суюқ ва оқувчан қилади
- Аралаштиради

Қуруқлик

- Қуюлтиради
- Дағал ва қаттиқ қилади
- Мустаҳкамлайди, қотиради
- Ушлашга имкон яратади ва пинҳон сақлайди.

I.1.1.1. Олов (ўт) унсурининг сифатлари:

(олов унсурини қуёшга қиёсласа бўлади)

1. Табиати – иссиқ ва қуруқ (1-расмга қаранг).

2. Ранги – сариқ.

3. Жойлашган жойи. Олов (ўт) унсури осмон гумбазида жойлашган. Бу унинг мутлоқ енгиллигидандир. Чунки жисм табиатан иссиқ ва қуруқ бўлса у осмон томонга ҳаракат қилади. Барча унсурлардан юқорида. Пастдан ҳаво билан чегараланган (2-расм).

4. Вазни – ўта енгил. Шунинг учун ҳам ҳар доим юқорига, яъни осмон гумбазига қараб интилади.

5. Шакл сақлаш қобилияти жиҳатидан – шакл сақламайди. Яъни, у исталган шаклга киради.

1-расм. Унсурлар ва мизожлар мажмуаси.

I.1.1.2. Ҳаво унсурининг сифатлари.

1. Табиати – иссиқ ва ҳўл. Иссиқлигининг сабаби, юқоридан олов унсурининг таъсири остида бўлади. Лекин иссиқлиги оловчалик бўлмайди. Ҳўллик оғирликка мойилдир. Шу сабабли, оловнинг остида бўлади. Ҳўллигининг сабаби, пастдан сув унсурини намлиги таъсир қилади.

2. Ранги – қизилга мойил.

3. Жойлашган жойи. Юқоридан олов унсури билан пастдан сув унсури билан чегарадош. Яъни, сув унсури ва олов унсурининг ўртасида.

4. Вазни – енгил.

5. Шакл сақлаш қобиляти жиҳатидан – шакл сақламайди. Яъни, у исталган шаклга киради.

I.1.1.3. Сув унсури.

1. Табиати. Совуқ ва ҳўл. Бироқ совуқлиги ҳўллигидан 27 марта ортиқдир. Барча унсурларга сувнинг совуқлигидан кўп таъсир етиб туради. Сувга эса, бошқа унсурлардан таъсир кам етади (агар биз йилнинг исталган фаслида ариқ, сой, булоқ, анҳор сувларига қўлимизни солсак, албатта совуқлик ва ҳўлликни хис қиламиз).

3. Жойлашган жойи. Юқоридан ҳаво билан, пастдан ер билан чегарадош.

4. Вазни – оғир. Агар сувни юқорига улоқтирсак, у яна пастга, яъни ер томон ҳаракатланади. Бу унинг вазнини оғирлигидандир.

5. Шакл сақлаш қобилияти жиҳатидан – шакл сақламайди. Яъни, у исталган шаклга киради.

I.1.1.4. Турпоқ унсури.

1. Табиати – совуқ ва қуруқ.

2. Ранги – қора

3. Жойлашган жойи. Юқоридан сув ва ҳаво унсури билан чегараланган. Яъни, барча жисмларнинг ўртасида жойлашган.

4. Вазни – оғир.

5. Шакл сақлаш қобилияти жиҳатидан – шакл сақлайди.

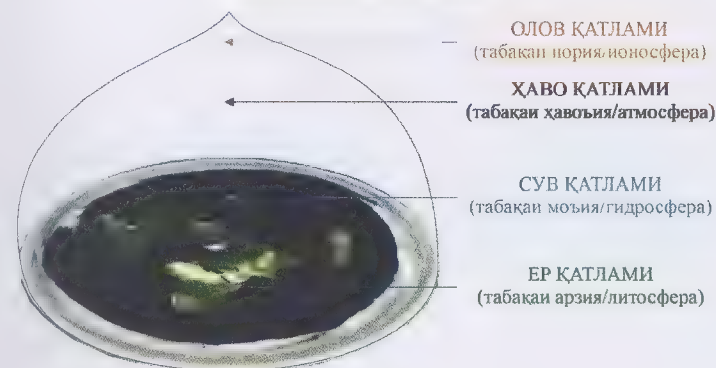
Боситхон Шоший раҳматуллоҳи алайҳ унсурларнинг ўзаро таъсири ҳақида шундай ёзадилар: *“Бас, тўрт аркони жаҳон ушбулардин иборатдурки, бир-бирларига мутаҳаввил ва мустаҳил бўлурлар. Яъни, ҳар бирлари бошқаларининг таъсири билан ўз кайфиятидан чиқиб, бошқасининг кайфиятига кирар. Масалан, туфроғ ҳаво бўлур ва ҳаво сув бўлур ва сув туфроғ бўлур ва ўт ҳаво бўлур ва ҳоказо.*

Ва билмоқ керакки, бу аносири арбаъада ўт ва ҳаво ва сув ва туфроқдин мурод ҳозир дунёда мавжуд бўлиб турган ўт, ҳаво, сув, туфроқ эмас, балки буларни(нг) асл моддасидур”.

Тўрт унсурсиз ҳаёт йўқ. Улар ҳар бир жонли ва жонсиз мавжудотда бор. Улардаги оғир нарсалар ер жинсига, суюқ моддалар сув унсурига боғлиқ. Уларга керакли кислород – ҳаво унсурига, зарур бўлган қуёш нури – олов унсурига боғлиқдир (2-расм).

Табобатнинг асоси шу 4 унсурга бориб тақалади. Ибн Сино 4 унсурнинг бир-бири билан таъсири ва зарурати ҳақида қуйидаги гапларни ёзиб, унсурлар ҳақидаги фаслни тугатадилар:

“Икки оғир унсур [ер ва сув] аъзоларнинг пайдо бўлишига ва тинч туришига ёрдам берадилар. Икки енгил унсур [ҳаво ва олов], гарчи аъзоларни дастлаб ҳаракат қилдирувчи нафснинг ўзи бўлса ҳам, руҳларнинг пайдо бўлишига ва ҳаракатланишига ёрдам берадилар. Ана шулар унсурлардир”.



2-расм. Тўрт унсурий табақанинг борлиқда жойлашиши (“Тиб қонунлари” ва “Қонуни Боситий” асарларига кўра)

5-фасл. “Унсурлар” кимёгарлар тилида

Бу ўринда шифокор нейрожаррох Файзуллаев Фахрулла Файзуллаевич сўзларини келтирамиз. Фикримизча, бу “таҳлиллар” замонавий тиббиёт ва қадимги табобат ўртасида кўприк вазифасини ўтайди.

Табобат таълимотни, жумладан, “мизож таълимоти”ни замонавий кишига англатиш ўзига хос қийинчиликларга эга

Сабаби, бу илмни ўрганиш услубини ўзгарганлигидир Ўзгаришлар ҳақиқатини англаш эса табобат мавзуларини чуқурроқ ўрганишга ёрдам беради. Халқ табобати таълимот ва хулосалари бир неча минг йиллар давомида олимларнинг мантиқий хулоса, сабабларни ўрганиш туфайли сайқалланди ва мукаммаллашди. Яқин 200 йил ичида фундаментал фанларнинг ривожланиш услуби ўзгарди, физик олимлар атомнинг тузилишини тадқиқотлар натижасида исбот қилгандан кейин, жадаллик билан унинг тузилиши, таркиби, тузилиш қонуниятлари, кейинчалик кимёвий элементлар даврий жадвали кашф этилди. Моддаларнинг тузилиши, кимёвий формуласи ва бошқа атомистик йўналишда фан ривожланди. Эски терминлар, табобат тушунчаси ўрнини янги терминлар ва фанлар эгаллади. Янги текширув усуллари, микроскопия, биохимия ривожланиши билан бу фанларнинг текширув натижалари фанга кира бошлади. Бундан ташқари табобатдаги кўп терминлар уларнинг макро ва микро олам учун бир хил ишлатилиши кўп ўкувчиларда табобат жуда эмпирик, содда ва юзаки деган тасаввур пайдо қилди. Масалан “ер” термини каби кўп маъноли сўзлар бунга мисол бўлади. “Унсурлар” тушунчаси замонавий фундаментал илмлар билан таҳлил қилинганида, атомни ташкил қилган элементар “зарралар” эканлиги англаш мумкин.

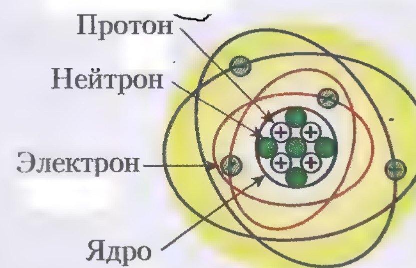
Табобатда, шу жумладан Тиб қонунларида унсурлар 4 хил бўлиб, ҳар қандай нарса ва моддаларнинг бирламчи таркибий қисмларидир, уларнинг аралашиши натижасида табиатда турли навлар пайдо бўлади. “Унсурларнинг қайси бири бўлса ҳам оддий жисмлар бўлиб, одам танаси ва бошқа нарсалар учун дастлабки бўлаклардир. Оддий жисмлар шундай нарсаларки, улар шакли турлича бўлган бўлакларга бўлинмайди, (балки) мураккаб жисмлар уларга бўлинади. Оддий жисмларнинг аралашишидан коинотда турли шаклдаги навлар пайдо бўлади. Унсурлар 4 та, иккитаси енгил иккитаси оғир, енгиллар олов ва ҳаво, оғирлари сув ва ер”дир.

Атомистик таълимотлар бўйича, барча моддаларнинг материал асоси атом бўлиб, нисбатан барқарор ва бўлинмас заррача ҳисобланади, атомларнинг муайян турлари кимёвий элементлар ҳисобланади. Барча атомларнинг тузилиши концепцияси ўхшаш бўлиб, уларни ташкил қилган зарраларнинг сонидан келиб чиқадиган ҳолда турлича элементлар пайдо бўлади. Атомлар – фақат тўртта элементар зарралар аралашмаси, деб қараш мумкин, булар: нейтрон, протон, электрон ва энергия. Гарчи бу зарралар (нейтрон, протон, электрон) ҳам янада майда зарраларга бўлиниши мумкин бўлса ҳам. Бу икки илмий қарашларни солиштириб, унсурлар тушунчаси атом тузилиш ҳақидаги исботланган таълимотлардаги ташкил қилувчи элементар зарралар ҳақида гап бораётганлигини англаш мумкин. Чунки шу тўрт унсурларнинг аралашишидан турли навлар пайдо бўлиши, замонавий тушунчалар билан айтганда, тўрт элементар зарралардан ҳар хил кимёвий элементлар ва атомлар пайдо бўлиши ҳақида гап кетаётганлигига далолат қилади. Бу иккала таълимотда ҳам атомни ташкил қилувчи таркибий қисмлар ҳақида гап кетаётганлигини ҳисобга олсак, тўрт унсур ва тўртта элементар зарралар бир нарса эканлигини билиш мумкин. Энди чуқурроқ таҳ-

лил қилиб, қайси унсур элементар зарраларнинг қай бирига мос келиши ҳақида мулоҳаза қилсак. Бундан ташқари, "ер … табиий ўрни ҳамма (жисмлар) нинг ўртасидир" degани атом маркази, яъни ядроси эканлигидан далолат қилади, ҳақиқатда бу икки оғир унсур ер ва сув, нейтрон ва протонга тўғри келишига исботлардан бири шуки, бу зарралар атом марказида жойлашади. Яна, оғирлик сифати деб айтилаётган унсурларга оид сифат, нейтрон ва протонга хам тўғри келади, чунки электрон массаси битта протоннинг массасидан 1870 марта кичик, яъни атомнинг деярли барча оғирлиги нейтрон ва протон ҳисобига бўлади. Сув унсури протонга мос келишига исботлардан бири шуки, протон ва электрон ўзаро мувозанатда бўлади ва "ҳўллик" категориясига мос келади, яъни бир зарра бошқа зарра билан боғланиш, тортилиш каби ишларда қатнашади, яъни протон электрон билан мувозанатда турган ҳолатда кимёвий боғлар ҳосил қилишда қатнашади ва протоннинг ўзи ҳам водород боғларини юзага келтирувчи асосий сабаблардан биридир. Яна, "Ҳаво оддий бир жисмдир. Табиий ўрни сувдан юқори, оловдан пастдадир. Шундай бўлишига сабаб, нисбий енгиллигидир", ҳаво электронга мос келишига исботлардан бири шуки, уларнинг иккаласи ҳам худди ер шарини ўраб турган атмосфера мисоли, атом марказини ўраб туради. "Олов оддий бир жисм бўлиб, табиий ўрни унсурларга тегишли ҳамма жисмларнинг юқорисидадир. … унсурларнинг етилиши, латиф бўлиши, аралашиши, ва икки оғир унсурдан совуқликни кеткизиш учун" демак, олов унсури, биз айтмоқчи бўлган энергия, маълум бир жойда муқим бўлмас экан ва бошқа унсурларга аралашган ҳолатда бўлиши айтилмоқда. Текширувлар натижасида маълум бўлганки, электроннинг маълум сатҳдан пастки сатҳга тушиши ундан энергия ажралиши билан содир бўлишини кузатадиган бўлсак, чиндан ҳам электрон ўз ичида

маълум энергияларга эга эканлигини кўришимиз мумкин. Бундан ташқари ядро маркази бузилиш реакциялари, яъни ядро реакцияларини кузатиб, бу зарралар ўз ичида катта миқдорда энергияга эга эканлигини тасдиқлайди.

Бериллий атомининг схематик кўриниши.



3-расм.

Унда 5 та нейтрон (ер), 4 та протон (сув), 4 та электрон (ҳаво) ва уларга жойлашган энергия (олов) бор.

Бу зарралар бир-бири билан таъсирлашиб, мувозанатлашган бирламчи мўътадиллашган тизим (атом) пайдо қилади (3-расм).

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, табобат таълимотидаги унсур тушунчаси ўша давр илмий терминлари ва мантиқий хулосалари шаклида ёзилганлигига қарамасдан, замонавий илмий тадқиқотларда бутунлай ўз исботини топди. Бу тўрт унсурдан оғирлари ер ва сув, нейтрон ва протон каби элементар зарраларга, ҳаво унсури электрон элементар заррасига, олов унсури эса, ҳар хил турдаги энергия (қувват) тушунчалари билан мос келади.

Унсурларнинг алоҳида хоссалари.

Ер (нейтрон) унсури, оғирликда устун, гравитация (оғирлик кучи)га эга, ўз-ўзича қолдирилса, совуқлик (харакатсизлик)

ва қуруқлик (ёпишмаслик) келиб чиқади, табиий – ўрни масса маркази ва атом ядроси.

Сув (протон) унсури, оғирликка эга, ўз-ўзича қолдирилса, совуқлик ва ҳўллик (ёпишишлик, бирикиш, тортилиш, боғ пайдо қилиш) хусусиятларига эга, табиий ўрни ер устида ва ҳаво остида бўлиши, доим ҳаво (электрон) билан мувозанатли муносабатда бўлади.

Ҳаво (электрон) унсури, вазн жиҳатдан енгил, ўзича қолдирилса иссиқлик ва ҳўллик, иссиқлик жиҳатдан ҳаво бошқа унсурлардан кўра оловга ҳамжинс, (олов унсури) энергия оқими электронлар иштирокида юз беради. Ҳаво ҳўллик жиҳатдан сувга ҳамжинс.

Олов (энергия) унсури, энг иссиқ ва қуруқ, вазн жиҳатдан енгил, ҳаракатчанлик жиҳатдан энг жадал, бошқа барча унсурларга рағбат беради, энергия кўп жойдан кам жойга кўчиб ўтиш хоссасига эга, энергия турлари кўп. Мўътадилликдан анча узоқлиги сабабли, унинг бузилиш ва пайдо бўладиган жойи осмон сатҳининг юқори қисми – қуёшдир.

Энергия турлари жуда кўп бўлиб, улардан механик энергия, бунда олов унсури жисм учун умумий бўлади ва йўналишли булади. Электр энергияси бунда электронлар учун хос бўлиши. Иссиқлик энергияси бу модда молекулаларининг ўзаро ҳаракатчанлиги. Бундан ташқари энергиянинг тўлқинли ҳаракатчан йўналишли хусиятларга эга. Тўлкиннинг ампитуда ва кучи унинг қайси даражадаги элементар зарра иштирокида бўлишига боғлиқ. Тирик огранизмлар жумладан инсон танаси учун асосан кимёвий боғ кўринишидаги энергия катта аҳамиятга эга. Кимёвий реакциялар натижасида чиқадиган энергия ҳам олов унсурига тааллуқли. Икки атом бирикиш пайтида электронлар ўз жойларидан силжиши натижасида чиқадиган энергия ажралиши ёки ютилиши мумкин. Қуёш-

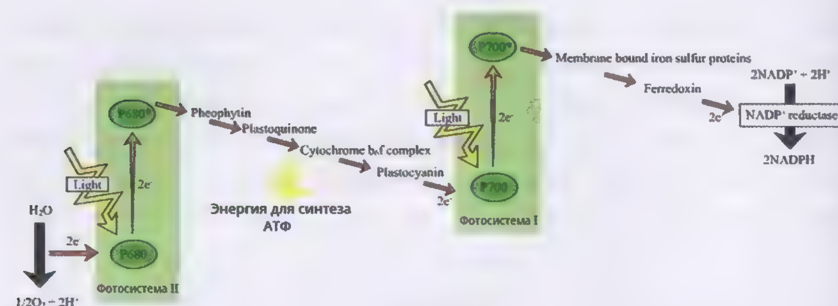
дан ёруғлик (фотон) кўринишида келадиган энергияси ўсимликлар яшил баргларидаги хлорофилл қуёшдан келадиган ёруғлик энергиясини, кимёвий боғлар энергиясига ўткизадиган ягона манба ҳисобланади. Ўсимликларда сув, ҳаводаги карбонат ангидрид ва энергия иштирокида углеводлар синтез қилинади:

$$6CO_2 + 6H_2O \rightarrow C6H_{12}O_6 + 6O_2$$

Мана шу углеводлар ($C_6H_{12}O_6$ глюкоза ва бошқа углеводлар) барча тириклик учун энергетик манба (“баратея”) ҳолатида ишлатилади. Уларни парчаланиши натижасида АТФ ва эркин иссиқлик ажралади, мана шу базовий митохондриал оксидланишдир. $C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \rightarrow 6CO_2 + 6H_2O + Q$ (энергия)

АТФ энди бошқа кимёвий жараёнлар учун энергия “батарея” бўлиб хизмат қилади. Энергияни сарф бўлиши ва тақсимланиши озиқ занжири кўринишида намоён бўлади. Бошқа озиқ моддалари ёғлар, оқсиллар учун АТФ энергияси сарфланади. Бу жараён ер юзидаги барча тириклик жараёнлари учун умумийдир, инсон ҳам шу умумий озиқ занжирида овқат моддаларни ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотлари кўринишида қабул қилади. Қуръони каримда шундай марҳамат қилинади: Меҳрибон ва Раҳмли Аллоҳ номи билан. “У Зот сизлар учун ям-яшил дарахтдан олов пайдо қилган Зотдир. Сизлар ундан (оловдан) ёқурсизлар. Осмонлару-ерни яратган Зот уларга ўхшашларни яратишга қодир эмасми? Йўқ! У ўта яратувчи, ўта билувчи Зотдир” Ёсин сураси, 80-81 оятлар.

Фотосинтез ҳақида тўлиқ видео материални қуйидаги интернет манзилда кўришингиз мумкин: https://www.youtube.com/watch?v=0QWzR9ZFiMw&t=200s



4-расм.

Бу схемали расмда ёруғлик энергияси АТФ кўринишидаги кимёвий энергияга ўтиши кўрсатилган (4-расм).

6-фасл. Хилтлар (суюқликлар)

"*Хилт*" арабча сўз бўлиб, қоришма, аралашма деган маънони англатади (ушбу бўлимни "хилтлар таълимоти", деб номлаш одатимизга кирган).

Билмоқ керакки, хилт – меъдадаги таомни ҳазм бўлиши сабабли, ўз ҳолатидан ўзгарилиб, инсоннинг тириклиги учун олган шаклга айтилади.

Шайхур-раис Ибн Сино раҳматуллоҳи алайҳ хилтни "Тиб қонунлари" китобида қуйидагича таърифлаган: *"Хилт* ҳўл, оқувчан бир жисм бўлиб, энг аввал овқат ўшангга айланади".

Хилт – одам баданида ҳар хил озуқа моддаларнинг ўзгаришидан жигарда ҳосил бўлган мураккаб суюқликнинг умумий номи.

Хилт савдо, сафро, қон ва балғам каби тўрт турга бўлинади.

Хилтлар инсоннинг озуқа моддаларини истеъмол қилиши натижасида пайдо бўладиган ва узлуксиз сарфланиб ва қайта пайдо бўлувчи, инсоннинг тириклигини таъминловчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

7-фасл. Овқат ҳазм қилиш босқичлари

Биринчи ҳазм. Бу босқич оғиздан бошланиб, то жигарга қадар бўлган масофани эгаллайди. Оғизда луқмани бир қадар ўзгартирувчи жараёнлар (моддалар) мавжудки, шу сабабли озуқа эзилади. Оғиздаги сўлак безлари томонидан ишлаб чиқарилган секретор суюқликлар ва оғизнинг туғма иссиқлиги остида ҳазм бўлишнинг илк босқичлари бошланади.

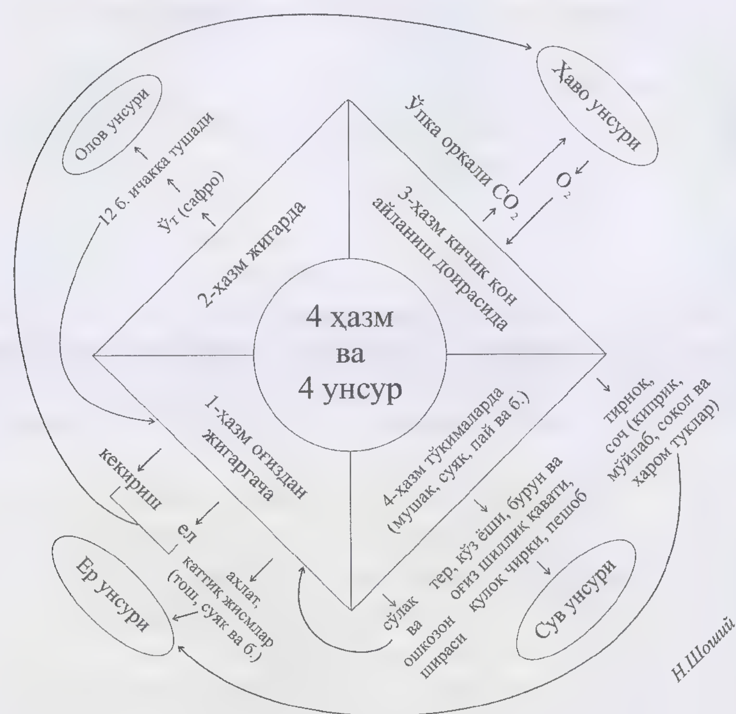
Ошқозонга йўл олган озуқа ошқозон, ошқозон ости бези ферментлари таъсирида, ошқозонга қўшни бўлган талоқ, жигар, диафрагма, чарвидан олган туғма ҳарорат таъсирида умочга ўхшаш, арпа сувисимон (кашкоб) ёхуд бўтқасимон модда каймус (хилус)га айланади.

Ичакларнинг ҳазм безлари, перистальтик ҳаракати натижасида, хилус таркибидаги хилтга айланишга лаёқатли бўлган тиниқ, сифатли, соф қисми ичаклардаги мосарико (мезентерал вена) томирлари орқали ичаклардан сўрилиб, дарвоза венаси орқали жигарга ўтади.

Биринчи босқичда жисм (организм) учун зарарли моддалар (тош, суяк, ўта қаттиқ моддалар) оғиз орқали, йўғон ичак орқали эса турли зарарли, ҳазм бўлмаган маҳсулотлар чиқинди шаклида бадандан ташқарига чиқарилиб юборилади (5-расм).

Иккинчи ҳазм. Иккинчи ҳазм жигарда бўлиб, жигар табиий қувватнинг ўрни ҳисобланади. У аъзоларни озуқлантириш, тириклик учун зарур моддаларни пайдо (синтез) қилиш, баданни турли зарарли моддалардан ҳимоя қилиш, зарарли моддаларни зарарсизлантириш, хилтларни ишлаб чиқариш, турли фермент ва биологик фаол (актив) моддаларни ишлаб чиқариш ва бошқа вазифаларини бажаради. Жумладан, жигарнинг яна қуйидаги вазифалари бор:

- Модда алмашинувида (метаболик). Оқсил, углевод, ёғ, биологик фаол моддалар, гормонлар, дармондорилар (вита-



5-расм. Тўрт ҳазм, тўрт ҳазмдаги чиқиндилар ва тўрт унсурнинг боғлиқлиги

минлар) ишлаб чиқарувчи, сув алмашинувини назорат қилувчи.

- Захира омбори. Оқсил, углевод, ёғ, биологик фаол моддалар, гормонлар, витаминлар, менераллар моддалар сақланади.

- Ажратувчи (секретор). Ўт суюқлигини ҳосил қилиб, ёғларни парчалаб, овқат ҳазм қилишда иштирок этади.

- Зарарсизлантирувчи (детоксификация). Ичаклардан сўрилган озуқ маҳсулотлари қон орқали жигарга келади. Жигар

ҳужайралари бу озиқ моддаларни зарарсизлантириб, бутун вужуд (организм)га юборади.

- Тириклик ғалвири (биологик фильтр). Жисм (организм)да ҳосил бўлган, қон орқали келган захарли моддаларни зарарсизлантиради.

- Тана (организм)ни қувват (энергия)га бўлган таъминотини қоплайди ва ҳ.к.

Жигар инсоннинг тириклигини таъминловчи бошқарувчи (раис) аъзолардан бири ҳисобланади. Биринчи ҳазмда ҳосил бўлган каймус жигарда хилт ишлаб чиқарилиши учун дастлабки хом-ашё сифатида ҳозирланади.

Иккинчи ҳазм босқичи жигарда бошланиб, бу ерда жигар ўзидаги тутувчи, шимдирувчи, пиширувчи, чиқарувчи, шакллантирувчи, ўзгартирувчи қувватлар орқали ранг, табиат ва хусусият жиҳатдан тубдан фарқ қиладиган, баданнинг тириклигини моддий таъминлайдиган мураккаб суюқлик – ***хилт*** ҳосил қилади.

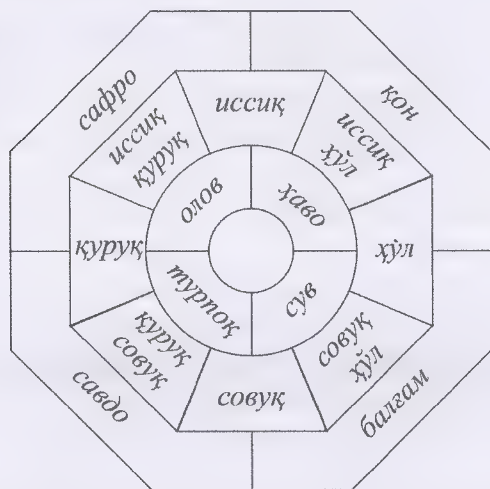
Истеъмол қилинган қуруқ-иссиқ табиатли озуқалардан бир хил сарғиш рангли, енгил ва ҳаракатчан, таъми жуда аччиқ ўткир (табиати – иссиқ ва қуруқ бўлган) ***сафро*** хилти ҳосил бўлади.

Ҳўл-иссиқ озуқалардан тўлиқ етилган, мусаффо, латиф қисмидан ранги оч қизил, таъми ширинроқ, ялтироқ суюқлик (табиати – иссиқ ва ҳўл бўлган) ***қон*** хилти ҳосил бўлади.

Ҳўл-совуқ озуқалардан тухум оқи рангида бўлган, таъмсиз, суюқ (табиати – совуқ-ҳўл бўлган) ***балғам*** хилти ҳосил бўлади.

Қуруқ-совуқ табиатли озуқалардан қуюқ, чўкмали, қорамтир рангли, чучмал таъмли (табиати – совуқ-қуруқ бўлган) ***савдо*** хилти ҳосил бўлади (6-расмга қаранг).

Алихонтўра Соғуний роҳмаҳуллоҳ эса, 4 суюқлик (хилт)ни пайдо бўлиши ҳақида шундай ёзадилар: *“Жигарда қай-*



6-расм. Унсурлар, мизожлар ва суюқликлар мажмуаси.

наб, қонга айланур. Устига чиққан кўпиги сафро бўлур. Чет ёқога чиққан қасмоқлари балғам бўлур. Остига тушган қуйқумлари савдо бўлур. Тиниқ, мусаффо тозаси қон бўлур" ("Шифоул-илал", 3-саҳифа).

Ҳосил бўлган хилтлар қон билан аралашиб жигар венасига қуйилади. Сафрони маълум қисми эса, ўт қопига, савдонинг маълум қисми талоққа ўтади.

Иккинчи ҳазмда ҳосил бўлган чиқинди маҳсулотлар (фазлалар) буйрак орқали сийдик қопига, қон томирлари орқали талоққа ва ўт йўллари орқали ўт қопи томонга ўтади. Шу билан иккинчи ҳазм ниҳоясига етади.

Учинчи ҳазм қон-томирларда бўлиб, жигардан пастки ковак венаси (vena cava inferior)га қуйилган қон юракнинг ўнг бўлмачасига боради. У ердан ўнг қоринчага ўтиб, кичик қон айланиш доирасига ўтади. Яъни, ўпкага бориб, у ерда кислород билан бойиб, ўзида рухдан иборат моддий қувватни тут-

ган мукаммал хилтга айланиб, ўпка венаси орқали юракнинг чап бўлмачасига қуйилади. У ердан қон чап қоринчага ўтади. Қон чап қоринчадан шоҳ томир (аорта) воситасида катта қон айланиш доираси орқали бутун танага тарқалади.

Учунчи ҳазмда ***хилт*** қуйидаги ўзгаришларга учрайди:

- Қон томирларнинг ички юзаси(эндотелий)да жойлашган рецепторлари ёрдамида, ҳосил бўлган хилтнинг кайфиятига боғлиқ ҳолатда ва вужуднинг мизожига мос равишда кўплаб биокимёвий ўзгаришларга учрайди.
- Ўпкада кислород билан тўйинади.
- Юракнинг ўнг бўлмасида жойлашган атровентрикуляр тугундан чиқаётган "АМР"дан ҳаётий қувватни олади[1]. Яъни, тана (организм) мизожига мос равишда ҳаётий қувватга эга бўлади.

Тўртинчи ҳазм. Тўртинчи ҳазм тўқима ва ҳужайраларда бўлади. Тўртинчи ҳазмда ***хилт*** қуйидаги ўзгаришларга учрайди:

- Ҳар бир ҳужайра учун зарур миқдорда таъминотини қондириб, уларни озиқлантиради, қувватлайди, янгиларини ҳосил бўлишини фаоллаштиради (стимуллайди).

Учинчи ва тўртинчи ҳазм жараёнида ҳосил бўлган чиқинди маҳсулотлари ўпка орқали ҳаво билан, буйраклар ёрдамида сийдик билан, тери орқали тер ва кир шаклида ёки оқувчан шиш, тошма кўринишида, бурун ва қулоқ тешигидан ёки тирноқ ва соч каби гавдадан ўсиб чиқувчи ортиқча нарсалар воситаси билан тана(организм)дан ташқарига чиқарилади.[2]

[1] Синус тугунидан Аллоҳ Таолонинг амри ва низоми билан автоматик тарзда импульс ишлаб чиқарилиб, юракни бир маромда (ритмик) ишлашини таъминлайди.

Бу ҳолат замонавий тиббиётда ҳужайра мембраналарида электролитлар потенциал фарқи ҳисобига рўй беради, деб қаралади.

[2] Шайх Мавлоно Абдулҳай Лакнавий "Умдатур риъоя" китобларида жароҳатдан қон чиқишининг таҳоратга таъсири ҳақида қуйидагича тушинтирадилар. Агар жароҳат юзасидан қон чиқиб, бошқа томонга оқмаса, бу "турган" қон бўлиб,

8-фасл. Табиий хилтлар

Қон. Миқдор жиҳатидан танада энг кўп хилт қондир. Қон ҳақида Ибн Сино шундай ёзадилар: *“Табиийси қизил рангли бўлиб, ёмон ҳидли эмас, жуда ширииндир”* (“Тиб қонунлари”, 1-китоб).

Юқорида, яъни тиб китобларида айтиб ўтилган коннинг белгилари замонавий тиббиётга кўра, *қизил қон таначалари (эритроцитлар)га* тўғри келади[3].

Табиий қон хилти бадандаги хилтларнинг энг асосийси, ҳаётнинг манбаи ҳисобланади. Табиий қон хилтининг ранги қизил, таъми ширинроқ табиати иссиқ ва ҳўл бўлади. У жигарда ишланиб чиқади ва захирада асосан илик ҳамда жигарда сақланади. Табиий қон хилти юракни ҳаракатлантиради, бутун тана (организм)ни озиқлантиради. Сарф бўлган озуқалар ўрнини тўлдиради.

Қон хилти ўпкадан олиб келган кислородни баданга тарқатиб, айни вақтда моддалар алмашинувидан ҳосил бўлган кераксиз моддалар ва карбонат ангдрид газини ўзига бириктириб ўпка, буйрак, тер тешикчалари орқали бадандан чиқариб ташлайди.

ҳазмнинг тўртинчи босқичидаги қон ҳисобланади. Яъни, бадан (тўқима)га айланишга тайёр турган қон бўлади ва бунда таҳорат синмайди.

Агар жароҳатдан қон чиқиб оқса, бу ҳазмнинг учинчи босқичидаги қон ҳисобланиб, унинг таркибида чиқиндилар ҳам бўлади. Яъни таҳоратни бузади.

[3] Бу тушинтириш нисбий бўлиб, замонамиз тушинчаларига мослаштирилди. Устоз Жакбарали Жўраевнинг фикрича, қон хилти деганимизда, қон томирларда оқаётган қонни, ёки сафро деганимизда, ўт қопида жойлашган ўтни тушунмаймиз. Балки, бу аъзоларда бошқа аъзоларга нисбатан тегишли хилтлар кўпроқ жойлашганлигини тушунамиз.

Умуман олганда, бирор хилт тўғрисида гап кетар экан, бутун организмга шабнам каби сочилган суюқликни тушинилади. Шу тўрт хилтнинг ўзаро нисбатлар фарқи билан аралашувидан организм, аъзо, тўқима ва хужайраларнинг тириклиги таъминланиб турилади. Демак, ҳар қандай қон хилти иштирок этган макро ёки микро органелла (масалан, эритроцит)лар ичида ҳам албатта сафро, балғам ва савдо хилтларининг улишлари ҳам мавжуддир. Маълумингизким, хилт атамасининг асл маъноси ҳам аралашмадир.

Қон хилти ўзининг иссиқ ва ҳўллиги билан баданни иситиб, қувватини оширади. Бадан ҳароратини бир зайлда ушлаб туришда қатнашади ҳамда баданни маълум даражада ҳўллик билан таъминлаб туради.

Зарурияти: бутун тана (организм)ни озиқлантиради.

Манфаати: гўшт, ёғ, маний моддаларини ҳосил қилади.

Сафро (ўт). Ибн Сино сафро ҳақида шундай ёзадилар: *“Сафрога келсак, бунинг ҳам баъзиси табиий ва баъзиси ғайритабиий бўлади. Баъзиси қоннинг кўпиги бўлиб, тоза, қизил, енгил, ўткир бўлади. Жуда қизиб кетса, кучли қизил бўлади”* (“Тиб қонунлари” 1-китоби).

Маълумки, ошқозонда биринчи ҳазм тугагач, таомнинг тузилиши ўзгаради. Уни тибда каймус (химус) дейилади. У дарвоза венаси (мосариқо томири) орқали жигарга сўрилади. Жигарда иккинчи ҳазмга учрайди. Натижада 4 хилт пайдо бўлади.

Устига чиққан кўпиги сафро бўлади. Ана шу пайдо бўлган сафро (ўт)нинг табиий ва нотабиий тур (фракция)лари бўлади.

Табиий турининг ҳам бир неча турлари бўлади. Бу ҳақида Шайх ур-раис бундай ёзадилар: *“Шу табиий сафро жигарда пайдо бўлгач икки қисмга бўлинади. Бир қисми қон билан қўшилиб кетса, иккинчи қисми соф бўлиб, тиниб ўт қопчасига боради”*. Яъни, химус (каймус) жигарда вена томирлари орқали жигар хужайралари (гепатоцит)лардан ўтади. Бу ҳазмда билирубин пайдо бўлади. Оқсил билан боғланмаган (эркин) билирубин, қон томирлари орқали бутун танамизда айланиб (циркуляция қилиб) юради. Ана шу *билирубин ферментлари, ўт пигментлари* табобат илмида сариқ ранг беради деб таърифланган сафро моддасининг бир қисми ҳисобланади.

Ибн Сино табиий сафронинг қонга қўшилиб кетадиган тури (фракцияси)нинг зарурати ва манфаати ҳақида бундай

ёзадилар: *“Қонга қўшилиб кетадиган [тури] зарурат ва манфаат учун қўшилади.*

Зарурати ўпка каби мизожидан сафродан етарли бир бўлакнинг бўлиши керак бўлган аъзони озиқлантириш учун бўлиб, керакли миқдорда қонга аралашади[4]*. Манфаати эса қонни латиф қилиб, тор йўлларга ўтказишдир”.*

Қон билан аралашган сафронинг манфаати икки турликдир:

- Қонни суюлтириб майда капилляр томирларда қон айланишини яхшилайди.
- Организмда табиий намликнинг ортиб кетишини олдини олади, табиий ҳароратни ҳосил қилади ва сақлайди (7-расм).

Болалар неврологи, нейрожарроҳ Фахрулло Файзуллаев шундай фикр билдирадилар: *“Табобатда табиий сафронинг қон билан қўшилиб кетган турининг ўпкани озиқлантириши, замонавий медицинада ўпканинг сурфактант тизими (сурфактантная система)га тўғри келади”.*

Қуйида Ибн Сино табиий сафронинг ўтга қонга қўшилиб кетадиган турининг зарурати ва манфаати ҳақида айтганлари: *“Сафронинг иккинчи қисми соф бўлиб, тиниб ўт қопчасига ўтиши ҳам зарурат ва манфаат учун бўлади*[5]*.*

Зарурати: ўт қопидаги сафронинг зарурияти ўт қопчасини озиқлантиради[6]*.*

Манфаати: ўт қопидан оқиб тушган сафронинг манфаати икки турликдир.

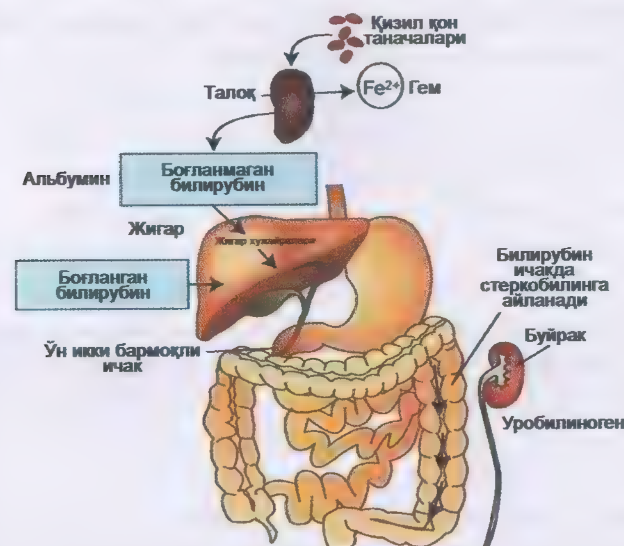
- *ичакни қуйқа – ғализ ва ёпишқоқ балғамлардан (парчалайди) ювади.*

---

[4] Яъни, кўпроқ ўпкани озиқлантиради.

[5] Ўт қопини озиқлантириш фақаттина артерияни ҳисобига эмас, балки кўпроқ ўт қопига қуйилган сафро хилтининг ҳисобига бўлади.

[6] Яна аввалроқ изоҳ сифатида келтирилган Ж.Жўраевнинг хилтлар ҳақида айтган гапларига қаралсин.



7-расм. Билирубиннинг танада айланиши (соддалаштирилган чизма шакли)

- *Ичакни ва орқа йўл мушагини қитиқлаб, ҳожатни ҳис эттиради ва [кишини] ҳожатга чиқишга муҳтож қилади. Шунинг учун ўт қопидан ичакка тушадиган йўлда тўсиқ вақеъ бўлиши сабабли баъзан қулунж [касаллиги] пайдо бўлади”.*

Яъни, оқсил билан боғланган билирубин ферменти, ўт кислоталари ва бошқа моддалар ўт йўллари орқали ўт қопида йиғилади ва кераклик вақтида ўн икки бармоқли ичакка қуйилиб, овқат ҳазм қилишида иштирок этади. Бу билан ичак ҳаракати (қувваи дофъия, перистальтика)ни таъминлайди.

Қон билан аралашган сафронинг манфаати ҳам икки турликдир.

Бири қоннинг суюлтириб майда капилляр томирларда қон айланишини яхшилайди.

Иккинчиси организмда табиий намликнинг ортиб кетишини олдини олади, табиий ҳароратнинг ҳосил қилади, сақлайди.

Миқдорда кўплиги жиҳатидан танадаги қон ва балғамдан кейинги ўринда сафро туради.

Балғам (хапрук) – арабчада, балғам – ўзбекчада ҳам муштарак ишлатилади. Балғам ўрнига гоҳида арабчадаги ҳўллик маъносини берувчи *рутубат* сўзи ҳам ишлатилади.

Балғам етилмаган қондир. Кўпчилик ўпкадан чиқадиган шаффоф ёки оқсимон суюқликни балғам, деб аташади. У ўпкадан чиқадиган балғам бўлиб, табобатдаги балғамнинг бир қисмидир. Барча тўқималар ва томирлар ичида тўрт хилт, жумладан балғам ҳам бўлади. Балғам миқдорда кўплиги жиҳатидан танадаги қондан сўнг туради. *Лимфа суюқлиги, тўқималараро суюқлик, қондаги оқсиллар, оқ қон таначалари, мия пардалари орасидаги ликвор суюқлиги, кўз олмаси ичидаги суюқлик, бурун ва бурун ёндош бўшлиқларидан чиқадиган секрет (ажралма), ўпка найидан чиқадиган секрет, бўғимлар ичидаги синовиал суюқлик* каби суюқликлар балғамнинг бир қисмини ифодалайди.

Заруриятu: Қон ҳосил бўлади. Бош ва орқа мияни озиқлантиради.

Манфаати: Етилмаган қон. Бўғимларнинг ва аъзоларнинг ҳўллаб туради. Организм намлигини сақлайди, қуриб кетишини олдини олади.

Шифокор ва табиба Гулбаҳор Сатторова шундай дейдилар: *"Тана аъзоларининг ҳаракати натижасида организм маълум даражада суюқлик, сувни йўқотади. Балғамнинг вазифаси анашу намликни қуриб кетмаслиги, танада сувсизланиш рўй бермаслиги учун танани нам(ҳўл)лаб туришдир. Қон плазмаси оқсиллари онкотик босими ҳам балғам ҳўллиги сабабли пайдо бўлади".*

Табиб-тадқиқотчи Ўрол Ўзбек айтадилар: *"Балғам тўқималарга эластик (қайишқоқ)лик бағишлайди. Агар бўғимларда балғам камайиб кетса ёки йўқолса, улар ҳаракат қила олмай қотиб қолади".*

Савдо (қораўт). Иккинчи ҳазмда 4 хилт пайдо бўлади, дейилган эди. Тоза етилиб пишгани – қон, чала пишгани – балғам, устига чиққани – сафро ва тагига чўккан чўкиндиси (дурдаси) – савдо ҳисобланади.

Савдо миқдор жиҳатидан танадаги қон, балғам ва сафродан сўнг, энг охирда туради.

Савдо хилти, унинг тур (фракция)лари, уларнинг зарурат ва манфаатлари ҳақида Ибн Сино шундай ёзади: *"Савдо жигарда вужудга келгач, икки қисмга бўлинади. Бир қисми қон билан бирга ўтиб кетади. Иккинчи қисми эса, талоқ томонга боради. Қон билан [жигардан танага] ўтувчи савдо зарурат ва манфаат сабабли ўтади.*

Зарурлиги шундан иборатки, мизожида тоза савдодан анчагина миқдорда бўлиши керак бўлган ҳар бир аъзони озиқлантириш учун савдонинг етарли миқдорда қонга аралашиши зарур. Масалан, суяклар шундайдир. Зарурати ё бутун гавда ҳисоби билан бўлиб, уни ортиқча нарсалардан тозалайди. Талоқдаги савдо биргина аъзо ҳисоби билан бўладики, у талоқни озиқлантириш учундир.

Манфаати шуки, қонга қўшилган савдо қонни пишиқ қилиб кучайтиради ва қуюқ қилиб тарқалишдан сақлайди. Қонга керак бўлмай, талоққа борадиган савдо ҳам зарурат ва манфаат учун боради.

Манфаати шуки, савдо тарқалиш олдида меъданинг оғзига тушади ва бу манфаати икки важҳ билан бўлади. Биринчи важҳ – меъданинг оғзини қаттиқ ва кучли қилади. Иккинчи важҳ – нордонлиги билан меъда оғзини қитиқлаб, уни очликдан огоҳлантиради ва иштаҳани қўзғатади.

Билгинки, ўт қопчасига оқиб тушадиган сафро қон учун керак булмайди. Ўт қопчасидан оқиб чиқадиганини эса ўт қопчаси керак қилмайди. Шунга ўхшаш талоққа сизиб ўтувчи савдо – қон учун зарур бўлмаганидир. Талоқдан сизиб ўтувчиси эса талоққа керак бўлмаганидир.

Сўнгги сифатли сафро пастдан ҳайдовчи қувват [қувваи дафъия]ни қўзғатгани каби шу кейинги савдо юқори томондан тортувчи қувват [қувваи жозиба]ни қўзғатади. Яратувчиларнинг энг яхшиси бўлган Тангрини мақтайман".

Юқорида шарқ табобатида таърифланган табиий савдо замонавий тиббиётга кўра, *эскирган қизил қон таначалари (эритроцитлар), тромбоцитлар, фибриноген ва ошқозон шираси (хлорид кислотаси)га* тўғри келади, деб тахмин қиламиз[7].

9-фасл. Мизож

Мизож таълимоти табобат назариясининг асосидир.

Сир эмаски, табобатга қизиқиш ортган сари, халқимиз орасида мизож атамаси тез-тез тилга олинмоқда ва албатта "мизож нима?" деган саволлар берилмоқда.

Биз шифокору табиблар мизож тушунчасини қўлимиздан келганича, халқимизга ва табобат илмига қизиқувчиларга мизож ҳақидаги таълимотларни китоблардан ўқиганларимиз ва устозларимиздан эшитганларимизни оддийроқ ва тушунарлироқ усулда етказмоқчимиз.

Мизож таълимотига киришдан олдин бу атамани тўғри талаффуз қилмоғимиз даркор. Кўпчилик инсонлар (ҳатто адабиётларда ҳам) бу сўзни бузилган шаклда "мижоз" деб талаффуз қилишади. Ҳозирги кунимизда мижоз атамаси кўпроқ

[7] Яна аввалроқ изоҳ сифатида келтирилган Ж.Жўраевнинг хилтлар ҳақида айтган гапларига қаралсин.

хўрранда, ташриф буюрувчи (клиент) деган маънода қўлланилади. Бу атамани *мизож* атамасига мутлоқо алоқаси йўқ.

Мизаж – арабча сўз бўлиб, *феъл-атвор, характер, табиат, кайфият* деган маънони англатади[8]. Мизаж сўзини она тилимизга ўзлашганда *мизож* шаклига келган. Уни айнан шу шаклда қўллашни ҳозирда олимлар талаб қилмоқда[9].

Унсурлар фаслида табиат қонуниятларини тиббий жиҳатдан талқин қилиб, уларни тўрт турлик қисмга, яъни ер, сув, ҳаво ва оловга ажратган эдик.

Хилтлар фаслида эса, унсурлардан озуқалар пайдо бўлишини ва организмга кирганидан сўнг хилтларга айланиш жараёни ҳақида билимга эга бўлдик.

Бу фаслда эса, хилтлардан мизож шаклланишини англаб оламиз.

Мизожга ҳазрати Ибн Сино шундай таъриф берадилар: *"Мизож деб унсурларни ниҳоят даражада майда бўлакларидаги қарама-қарши кайфиятларининг бир-бирига таъсири маълум бир чегарага (яъни чўққига) етганда пайдо бўлган кайфиятга айтилади".*

Демак, сув, ҳаво, турпоқ ва оловнинг аралашувидан ҳосил бўлган кайфиятга *мизож* дейилади. Аралашув шу даражада Аллоҳнинг қудрати билан мукаммал бўладики, кимдадир сув унсури кўпроқ, кимдадир олов унсури, кимдадир ҳаво унсури ва яна кимдадир турпоқ унсури кўпроқ ёки аксинча камроқ аралашган бўлади.

"Маълумки, Биз инсонни қора ботқоқдан бўлган, сурати берилиб қуритилган лойдан яратганмиз" (Ҳижр сураси 26-оят).

[8] Бу ҳақда Боситхон Шоший шундай ёзади: *"Мизож луғатда хўб аралашиб қоришмоқдур. Аммо, истилоҳи атиббода неча нимарсани бир-бирига хўб аралашмоғи бирлан ҳосил бўлгон кайфиятдурки, ҳар қаю жузнинг кайфиятидин мураккаб бўлгон кайфият муроддур"* ("Фарҳангал-мабсут", 401-б.).

[9] Хоссатан, шарқшунос, манбашунос, доктарант, тиб манбалари билан шуғилланувчи Фахриддин Ибрагимов қатъиян шу фикрдалар.

10-фасл. Мизожни аниқлаш

Ибн Сино ҳазратлари "Тиб қонунлари"да мизожнинг аҳволига далолат қиладиган 10 хил белгиларни санаб ўтадилар. Қуйида улар билан танишиб чиқсак:

1) Ушлаб кўриб сезиш.

Табиб беморни ушлаб кўрганда, уни танасининг ҳарорати ўша мамлакатда яшовчи инсонларнинг тана ҳароратига солиштирилади. Агар беморнинг бадани ўша мамлакат инсонларини баданининг ҳароратидан иссиқ бўлса – иссиқ, совуқ бўлса – совуқ, дағал, қуруқ бўлса – қуруқ, нам бўлса – ҳўл, деб ҳукм қилинади. Албатта бемордаги ўзгаришлар иссиқ, совуқ, хаммом, шамол ва бошқа омиллар таъсири остида бўлмаса.

2) Гўшт ва ёғдан олинадиган белгилар

Агар беморнинг танаси гўштли, бақувват бўлса – ҳўл ва иссиқ, агар гўшт кўп бўлмаса, шу билан бирга ёғ ҳам кўп бўлмаса – бу мизожни қуруқ ва иссиқлигига далолат қилади. Тана (организм)да ёғнинг кўплиги доимо совуқликка далолат қиладики, бунда гўшт бўш бўлади (мушаклар таранглиги – мускул тонуси паст бўлади).

3) Мўйлардан олинадиган аломатлар.

Улар қуйидаги белгилар:

1. Мўй ўсишининг тезлиги ва секинлиги; 2. Кўплиги ва камлиги; 3. Ингичка ва йўғонлиги; 4. Силлиқ ва жингалаклиги; 5. Ранги;

Агар мўйлар секин ўсса ёки бутунлай ўсмаса, мизожни ўта ҳўллигидан гувоҳлик беради (агар бунда бемор ўта камқон бўлмаса).

Агар мўйлар тез ўсаётган бўлса, мизож қуруқликка мойил, мўйлар жуда тез ва қалин, дағал ўсса, бу мизож иссиқ ва қуруқ бўлади.

Мўйларнинг жингалаклиги иссиқлик ва қуруқликка, текислиги ҳўллик ва совуқликка далолат қилади.

Мўйнинг қоралиги – иссиқликка, сарғишлик – совуқликка, очранглик ва қизиллик – мўътадилликка, оқлик – ҳўллик ва совуқликка далолат қилади.

Санаб ўтаётган барча белгилар ўша мамлакат аҳолисига нисбатан олинади. Албатта зангий (негр)ларни сочининг оқлиги билан славян (рус, сақлаб)ларни сочининг оқлиги ўртасида ҳукм тафовутли бўлади. Жўғрофий жойлашган ўрин ва ҳаво ҳам мўйларнинг рангига таъсир қилади.

4) Баданнинг рангидан олинадиган аломатлар.

Баданни рангининг оқлиги баданда совуқлик билан бирга, қонни етишмовчилигига далолат қилади. Рангнинг хиралиги мизожни қаттиқ совуқлигидан бўлиб, бу совуқлик туфайли қон камаяди, камайган қон қўйилиб, савдога айланади.

Қизил ранг – иссиқликка, қоннинг кўплигига, сариқ ранг ҳароратнинг кўплигидан, сафродан далолат қилади. Баъзан сариқлик, агар ўт бўлмаса, энди тузалаётган гавдаларда бўлганидек қонсизликдан келиб чиқади.

Бақлажон ранг – совуқлик ва қуруқликдан, ганж ранглилик фақат совуқлик ва балғам мизожлилик, қўрғошин ранглилик бироз савдо билан бирга совуқлик ва ҳўлликни, фил суяги ранглилик бироз ўт билан бирга совуқликдан далолат қилади.

Кўп ҳолларда терининг ранги жигар туфайли сариқ ва оқликка, талоқ туфайли сариқ ва қораликка айланади.

5) Аъзоларнинг тузилишидан олинган аломатлар.

Иссиқ мизожнинг аломати – кенг кўкрак, қўл ва оёқларнинг катталиги ва ўз андозалари билан мукаммаллигидир. Қон-томирлари йўғон, мушаклар таранглиги (мускуллар тонуси) баланд бўлиб, унинг акси эса, совуқликни билдиради.

Қуруқ мизожнинг аломати эса, терининг қуруқлиги, бўғимлар ва хиқилдоқ ва бурун тоғайларининг бўртиб чиққанлигидир.

6) Аъзоларнинг таъсирни қабул қилиш тезлигидан олинган аломатлар.

Агар аъзо қийналмасдан тезлик билан қизиса иссиқликдан, агар тез совиса, совуқликдан далолат қилади.

7) Уйқу ва бедорлик ҳолатлари. Уйқу ва бедорлик ҳолатлари мўътадиллиги, мизожнинг мўътадиллигини айниқса, миянинг аҳволига далолат қилади. Уйқунинг кўплиги – ҳўллик ва совуқликка, ортиқча бедорлик – қуруқлик ва иссиқликка далолат қилади.

8) Ҳаракатлардан, аъзоларнинг ишларидан олинадиган белгилар.

Ҳаракатлар мукаммал ва такомиллашган, тамомланган, табиий рўй берса, мизожнинг мўътадиллигини кўрсатади. Ҳаддан ташқари ҳаракат ва тезлик мизожни иссиқлигидан, ҳаракатлар суст, кучсиз, бўш ва секин бўлса, мизожнинг совуқлигидан далолат қилади.

9) Гавдани чиқиндиларни чиқариб ташлаши ва чиқарилган нарсанинг сифати.

Танадан чиқарилаётган нарсалар – нажас, тер, пешоб ва бошқаларнинг иссиқ, ўткир ҳидли, рангли бўлиши, ҳар жиҳатдан етилиб шаклланиши – мизожнинг иссиқлигидан, бунинг акси унинг совуқлигидан далолатдир.

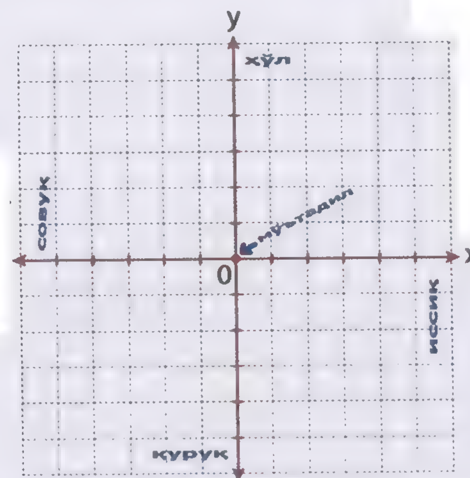
10) Аъзоларни нафсоний қувватларнинг таъсир кўрсатиши ёки таъсирни қабул қилиш қобилятига оид далиллар.

Кучли ғазаб, серзардалик, зукколик, тушунувчанлик, яхши фикр, ботирлик, сурбетлик, қаттиққўнгиллик, дадиллик, хурсандлик, ялқовликка кам мойиллик, кам таъсирчанлик иссиқликнинг гувоҳидир. Буларнинг акси эса, мизожнинг совуқлигини кўрсатади.

Биз юқорида айтган фикрларнинг ҳаммаси ёки кўп қисми одамнинг бошланғич тузилишида пайдо бўлган аломатларига оиддир.

11-фасл. Мўътадил мизож ҳақида

Ибн Сино Тиб қонунлари китобида айтадики: “Мизожнинг ҳақиқий мўътадил бўлмоғи шу асосидаки, мизож эгасидаги қарама қарши кайфиятларнинг миқдорлари тенг бўлади. Анашу миқдорларнинг ораларидаги ўрта кайфият ҳақиқий мўътадил мизождир” (8-расм).



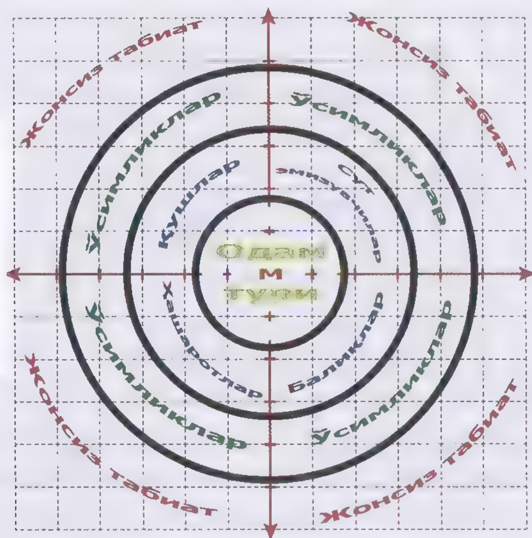
8-расм

Табобатдаги мўътадил мизож қарама қарши кайфиятлар орасидаги мизож ўртасида бўлмай энг мўътадил ҳолатдан бир томонга силжиган бўлади, (яъни) совуқлик ва иссиқликнинг бирига ёки хўллик ва қуруқликнинг бирига ёки ҳар иккисига мойилроқ бўлади.

Мўътадиллик мизож эгасининг бутун гавдасида ёки бир аъзосида унсурлар миқдори ва кайфиятлари билан одамнинг мизожига керагича энг тўғри тақсимланиб, энг тўғри нисбатда тўла тўкис тақсимланганидан иборатдир. Баъзи одамларда мизож биринчи айтилган мутлақ мўътадилликка яқин бўлади. Мўътадиллик нисбий бўлиб, саккиз хил бўлади:

1. Бошқа жонли ва жонсиз борлиққа нисбатан одамга хос мўътадиллик. Ер юзидаги барча одам турини ўз ичига оладиган шундай чегараки, ундан чиқиш одам мизожидан чиқиб кетиш ҳисобланади (9-расм).

2. Одам турининг ичидан мўътадилликка энг яқин халқ орасида ёш бўйича ҳам мўътадил ҳолатдаги, шахсда учраши мумкин бўлган мўътадиллик бўлиб, бу мўътадиллик мутлоқ мўътадилликка жуда яқин ҳисобланади. Бу вужудга келиши



9-расм

қийин ва кам учрайди. Бундай шахс ҳар жиҳатдан (заковат, топқирлик, фикрлаш, кўриниш, сўз санъати, жангаворлик ва х.) иқтидорли бўлади.

3. Маълум бир иқлимда яшовчи халқнинг мизожи бўлиб, одам турининг мизожидан тор. Ушбу халқ шу мизож чегарасида соғлом бўлади. Хинд ҳалқининг ўзига хос мизожи бор, у билан соғлом бўладилар. Славянларнинг бошқача мизожлари бор, уларга фақат ўша мизож хос бўлиб, шу билан соғлом юрадилар. Хинд ва славянларнинг ҳар бири ўзига нисбатан мўътадил мизожли бўлиб, бошқага нисбатан мўътадил бўлмайдилар, чунки ҳинднинг бадани славян баданининг мизожи билан кайфиятланса касал бўлади ёки ҳатто ҳалок бўлади. Халқнинг маълум иқлимдаги мизожининг чегараси бор. Мана шу учинчи қисм мўътадилликдир.

4. Бу маълум бир иқлимда яшовчи халқлар орасида, уларнинг энг ўртача мизожли кишисида топиладиган мўътадилликдир.

5. Бир кишининг ўз соғлиқ мизожи бўлиб, унинг ҳам чегаралари бор, ундан чиққанда касаллик топади ёки ҳалок бўлади.

6. Ҳар бир киши мизожи кенглиги энг ўртасидаги мўътадиллик бўлиб, тасаввур қилинганда, ҳаёти давомида шундай бир мукаммал ҳолатда бўлиши мумкинки, у шу ҳолатда энг соғлом бўлади.

7. Бу мўътадиллик аъзоларнинг айнан ўзларига мос мўътадиллик бўлиб, аъзолар айнан шу мўътадилликда бошқа аъзолардан фарқ қилади. Суякнинг мўътадиллигида қуруқлик кўпроқ бўлади, юракникида иссиқлик.

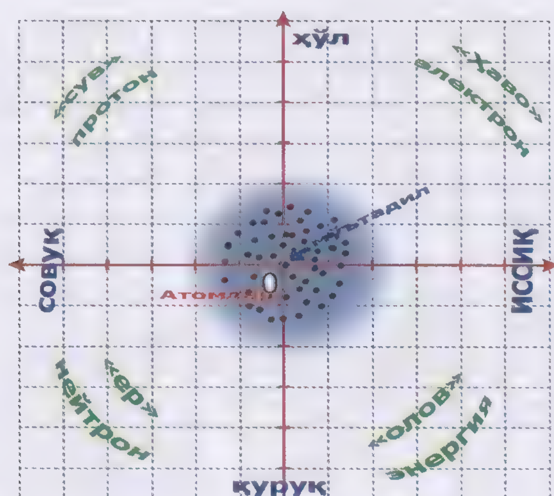
8. Ҳар бир аъзонинг шундай бир мўътадиллик ҳолатики, у шу мизожда энг яхши мизожга эга бўлади. Ҳар бир аъзо касаллик мизожига бирдан ўтиб қолмайди, маълум мизож ўзгаришларидан кейин соғлик чегарасидан чиқиб кетиши мумкин. Мана шу соғлик чегарасининг энг мўътадил ҳолати ушбу мизождир.

12-фасл. Табобатдаги “Мўътадиллик” кимёгарлар тилида

Бу ўринда яна шифокор нейрожарроҳ Файзуллаев Фахрулла Файзуллаевич сўзларини келтирамиз:

Биринчи даражадаги мўътадиллик. Атомлар унсурларга нисбатан мўътадиллашган ҳолатда бўладилар. Лекин пайдо бўлган атомлар бир-биридан таркиб жиҳатдан фарқ қилади. Уларнинг таркибида протонлар сонига тенг электрон ва ҳар хил миқдорда нейтрон, ва уларни энергетик қийматига мос энергия жойлашади. Бу фанда хар хил кимёвий элементлар номи билан аталади.

Унсурлар мўътадилликдан анча узоқ бўлиб, улар бирикиши натижасида қарама-қарши кайфиятлари мувозанатлашади. (10-расм).



10-расм

Иккинчи даражада мўътадиллик кимёвий элементлар бир бирларига нисбатан, иссиқ-совуқлик ва қуруқ-хўллик бўйича солиштирилганида “углерод” (C) элементи энг ўртача (мўътадил мизожга) кайфиятга эга бўлади.

• Иссиқ-совуқлик категорияси бўйича – электроманфийлик олинди. Чунки электроманфийлик ёрдамида атомлар ўртасидаги электрон олди берди муносабатларини математик кўринишида ифодалаш мумкин ва кимёвий реакцияларда энергия ютилиш ва ажралиш жараёнлари сабаблари асосида ётади. Бунда энг электроманфий (совук) элемент Фтор (F) 4,1 (Полинг бўйича халқаро бирлик) билан энг кам (иссик) эламент Цезий (Cs) 0,8 ўртасидаги қиймат 2,4 (яъни ўртача арифметик ҳисобланганида 4,1+0,8=4,9:2=2,45) “углерод”га тўғри келади. Бу қиймат электроманфийлик ўртаси бўлган ҳолда, иссиқ-совуқлик кайфиятида ҳам мўътадил ҳисобланади (11-расм).

Электроманфийлик

Полинг бўйича нисбий электроманфийлик

Группа / Давр	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	B B B
1	H 2,1							
2	Li 1,0	Be 1,5	B 2,0	C 2,5	N 3,0	O 3,5	F 4,0	
3	Na 0,9	Mg 1,2	Al 1,5	Si 1,8	P 2,1	S 2,5	Cl 3,0	
4	K 0,8	Ca 1,0	Ga 1,6	Ge 1,8	As 2,0	Se 2,4	Br 2,8	
5	Rb 0,8	Sr 1,0	In 1,7	Sn 1,8	Sb 1,9	Te 2,1	I 2,5	
6	Cs 0,7	Ba 0,9	Ti 1,8	Pb 1,9	Bi 1,9	Po 2,0	At 2,2	
7	Fr 0,7	Ra 0,9						

11-расм

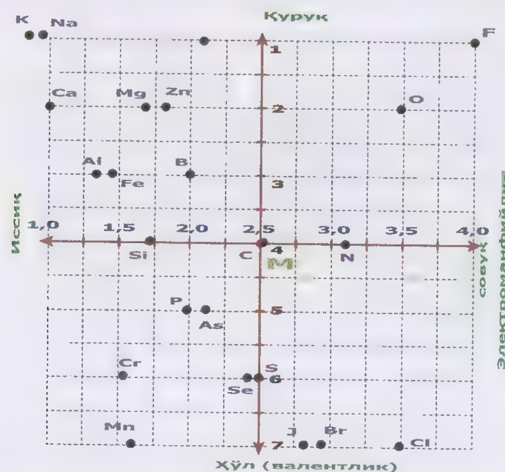
• қуруқ-хўллик категорияси бўйича–валентлик асос қилиб олинди. Бунинг сабаби, хўллик валентликка мос келиши

шундан иборатки, бир атом бошқа атомга бирикиш қанчалик кўп бўлса ҳўл деб олинди, бирикмаслик қуруқликка мос келади. Мавжуд эламентлар валентликлари 1 дан 7 гача бўлиб, ўртача қиймат 4 бўлса, тўрт валентли элемент қуруқ-ҳўлликда ўртача (мўътадил) ҳисобланади (12-расм). Демак, юқорида келтирилган иккала кўрсаткич бўйича ҳам мўътадил элемент “углерод” ҳисобланади. (13-расм).

Валентлик

Группа номери кислородли энг юкори оксидларига мос келади

12-расм



13-расм

Учинчи даражадаги мўътадиллик. Атомдан молекулалар даражасига чиққанимизда, улар кислоталар, асослар, тузлар, оддий моддалар, оксидлар, спиртлар, эфирлар, углеводродлар, ёғлар, аминлар ва бошқа кўп гуруҳлардан иборатлигини кўришимиз мумкин. Ибн Сино айтганидек тириклик, мўътадиллик устида бино қилинадиган бўлса, бу моддаларнинг ичида барча хоссалари бўйича ўртача (мўътадил) сифатларга эга бўлган моддалар оқсиллар (аминокислоталар) га тўғри келади.

Асосий тириклик моддаси оқсиллар таркибида аминокислоталарни солиштириб қуйидаги хулосаларга келиш мумкин. Юқорида углерод бошқа элементларга нисбатан энг мўътадил элемент эканлиги тушинтирилди. Аминокислота марказда углерод элементига тўрт томондан тўрт хил мизожли бирикмалар бирикади.

Натижада аминокислота иссиқ совуқлик ва қуруқ хў... да ўртача мўътадил кайфиятга эга бўлади. Углеродга бир томондан кислота қолдиғи (COOH), иккинчи томондан асосли қолдиқ (NH_2) бирлашса, мўътадил кайфиятли модда пайдо

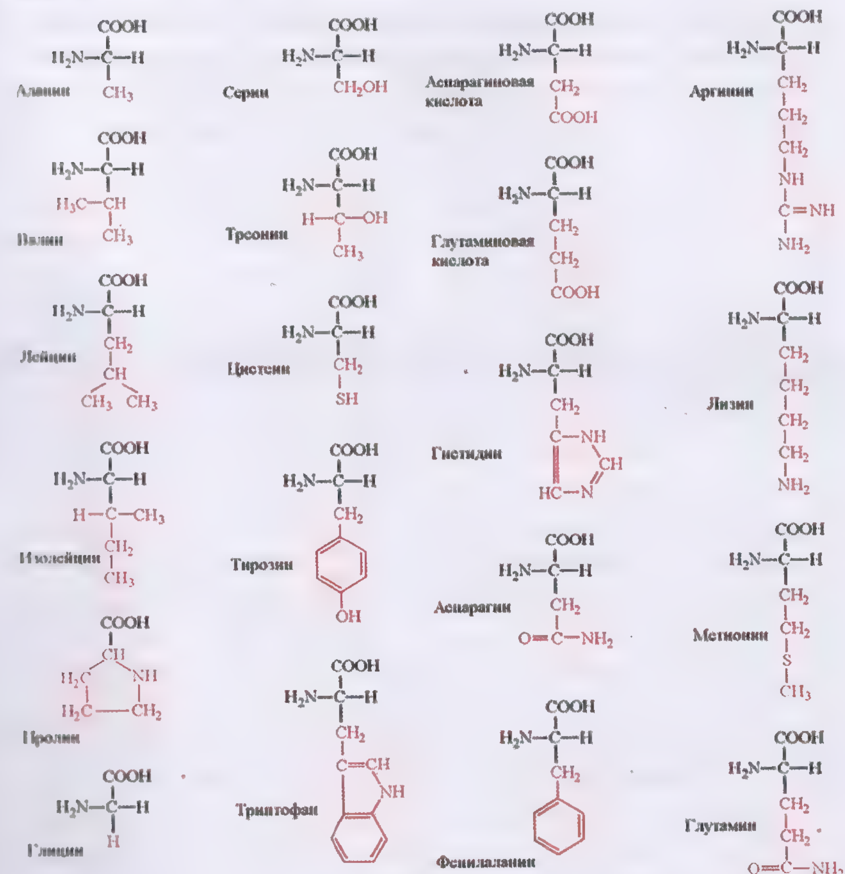
Аминокислотанинг умумий формуласи

14-расм

бўлади. Бир томондан водород (протон) кучли диссоциланиш (эрувчанлик) пайдо қилса, иккинчи тарафдан радикал (20 хил) занжири паст диссоциаланишни (кам эрувчанлик) юзага келтиради. Қарама-карши қолдиқлар бирикиши натижасида улар ўртачаликни сақлаб қолади, кислота-асос категорияси бўйича ҳам амфотер, диссоциаланиш кўрсаткиси бўйича ҳам мўътадил бўлади. (14-расм).

Тўртинчи даражадаги мўътадиллик. Демак, аминокислоталар бошқа моддаларга қараганда мўътадил бўлиб, улар радикаллар турига қараб 20 хил бўлади. Тузилиши ўхшаш, лекин радикаллари фарқи ҳисобига бир-бирига нисбатан иссиқ-совуқлик ва қуруқ-ҳўллик категориялари билан баҳолаганимизда, баъзилари ҳўл-иссиқ, баъзилари ҳўл-совуқ, баъзолари қуруқ-иссиқ ва баъзилари қуруқ-совуқ бўлади. (15-расм). Радикал қолдиғи асосли бўлган аминокислоталар иссиқ, кислотали бўлган аминокислоталар совуқ, радикали кўп қисмли ва узун занжирлилари қуруқ ва калта ва эрувчанлиги юқорилари ҳўл категорияларига ажратса бўлади. Шу жойда тадқиқотларим давом этмокда, аминокислоталарнинг мизожлани аниқлаштириш ва бошқа чуқурроқ тадқиқотлар хусусида ишлар кетмоқда.

Бешинчи даражада мўътадиллик. ДНК таркибидаги 4 хил нуклеотид, бир-бирига нисбатан 4 хил мизож кайфиятида бўлади. ДНК занжиридаги нукелотидлар кетма-кетлиги генетик код яъни оқсиллар кетма-кетлиги тўғрисидаги маълумот ҳисобланади. ДНК даги маълумот оқсилга ўтиши бизнинг фикримизча, мизожни нусхаланиши ҳисобланади. ДНК даги маълумот мизож кўринишида бўлиб, шу маълумот триплет нуклеотидлар тарзида узатилади ва аминокислоталар (20 хил) ичидан шунга мос мизожли аминокислота занжирга бирикади, деб фараз билдирмоқдамиз.



15-расм

13-фасл. Энг мўътадил мизож соҳиби ким?

Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳ ўзларининг “Тиббун-набавий” номли асарида қуйидаги қизиқ малумотларни келтирадилар: *“Ҳайвон (жонзот, жонивор, нафас оладиган жони бор маҳлуқ) – мизожларнинг энг мўътадили. Ҳайвонлар ичи-*

да мизожи энг мўътадили – инсон. Инсон мизожларининг энг мўътадилроғи – мўмин (иймон келтирган) бандаларнинг мизожи ҳисобланади. Мўминларнинг мизожлари ичида энг мўътадилроғи – пайғамбар алайҳиссаломларнинг мизожи. Пайғамбарлар ичида мизожининг энг мўътадилроғи – расулларнинг мизожи ҳисобланади. Расулларнинг мизож жиҳатдан энг мўътадилроғи қайси дейилса, улул-азм пайғамбарлардир. Улар бештадир. Мана шуларнинг ичида ҳам мизож жиҳатидан энг мўътадилроғи қайси?

Саййидимиз Муҳаммад Мустафо соллаллоҳу алайҳи васалламдирлар.

Мен айтаман, Набий алайҳиссаломнинг мизожларининг мўътадил бўлишлигининг сабаблари, Аллоҳнинг росули мизож жиҳатидан ҳулқлари энг мўътадил бўлганликлари сабаб бўлади. Яъни, табибларнинг қоидалари "нафс (инсон) нинг ҳулқлари баданнинг мизожига эргашувчидир". Ҳар гал нафснинг ҳулқлари чиройли бўлса, баданнинг мизожи ҳам мўътадилроқ бўлади. Нафснинг ҳулқлари ҳам шунда чиройлироқ бўлади. Шундан билинадики, Ҳақ субҳанаҳу ва таоло Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳақларида гувоҳлик бериб, Каломининг "Қалам" сурасида: ***"Албатта Биз сизни улуғ ҳулқ устида яратдик"****, - дея марҳамат қилади.*

Бу ҳақда Оиша онамиз розияллоҳу анҳо ҳам марҳамат қилиб айтадиларки: "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳулқлари Қуръон эди".

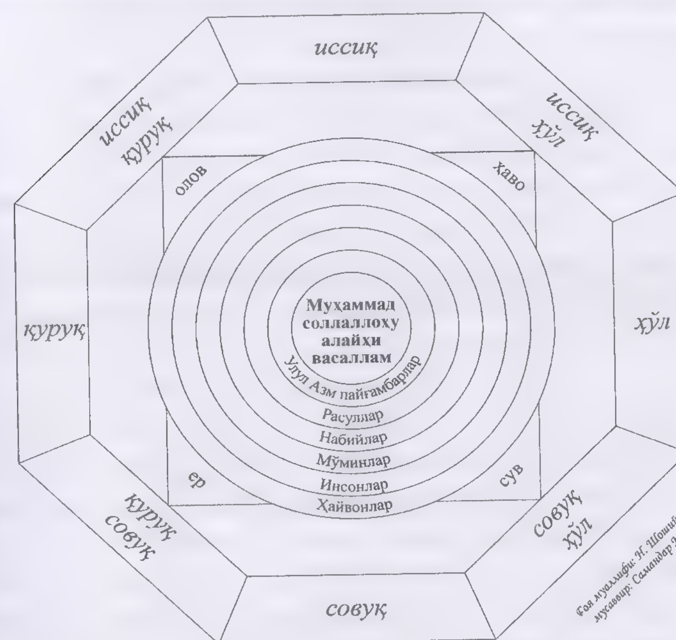
Ана шулардан лозим бўладики, у зотнинг мизожлари – мизожларнинг мўътадилроғи. У зотнинг ҳулқлари эса, ҳулқларнинг энг чиройлиси бўлганлиги келиб чиқади.

Имом Бухорий роҳмаҳуллоҳ "Саҳиҳул-Бухорий"да: "Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам юз жиҳатидан инсонларнинг энг гўзали ва уларнинг ҳулқи жиҳатдан ҳам энг чиройлиси эдилар", - деган ривоятни келтирадилар"[10].

[10] Манба: Ҳофиз Абу Абдуллоҳ Муҳаммад ибн Аҳмад Заҳабий "Тиббун-наба-

Мўътадиллик мажмуаси

(манба: Имом Заҳабий роҳмахуллоҳнинг "Тиббун-Набавий" асари)



16-расм. Мўътадилликнинг энг мўътадили чизмаси.

14-фасл. Қон мизож соҳиблари

Алихонтўра Соғуний раҳматуллоҳи алайҳ. "Шифоул-илал" асарида шундай ёзадилар: ***"Қон мизож бўлган кишининг аломати: тани – этлик, юзлари – қизил, тўлуқ бетлик, хушфеъл, хушқилиқ, кўнгли қувончоқ бўлур. Юраги – кенг, ўзи – баҳодирсифат, тани – қувватли бўлур".***

вий". Ливан, Байрут: - "Дорул-улум", ҳ.141 – м.1990 йил, 21-23 бетлар (арабчадан Алимардон МирАҳмад таржимаси). 16-расмга қаранг

Ўрол Ўзбек айтадилар: *"Қон мизож одамни икки юзи қизил бўлади. Унда табиий ҳўллиги кўпроқлиги сабабли сув ичса ҳам семираверади. Табобат китобларида бундай мизож мақталган.*

Жиноятларнинг кўплари (қон куйиши натижасида) қон мизож (қизиққонлиги сабаб) ёки (совуққонлиги сабаб) балғам мизож кишилар томонидан содир этилади".

Ҳаво унсури иссиқ ва ҳўл бўлиб, қон хилти унга таалуқли. Яратилишида шу унсур ғолиб инсонлар баданидаги гўшт ва ёғ қатламлари мўътадил ривожланган бўлиб, бадан ҳарорати иссиқроқ, териси силлиқ, чиройли нурли қизил, ўзлари тетик ва бақувват бўладилар. Бу мизож соҳиблари хушфеъл, очиқ чеҳрали бўлади. Бошқаларни ўзига жалб қилишга моҳир, тафаккури ўртача, эсда саклаш қобилияти юқори, тақлидчилик ва кўпиртиришга ўхшаш хусусиятларга эга. Нутқи бир маромда, қўл ҳаракатлари гапи билан уйғунлашган. Мустақил фикри камроқ, бошқаларнинг ғоясини ўзлаштиришга уринади. Бошқаларнинг ишини диққат билан зимдан кузатади. Кўпроқ ухлайди, эснайди. Кўнгилчан кўринади. Хотиржам кўринганди билан ички ҳиссиёти тўлқинланиб туради. Тил усти қизғиш караш бўлиб, оғиз таъми ширин. Гўштли таомларни яхши кўради. Улар қон-томир, буйрак, суяк, тери касалликларига мойил бўлади. Ҳуқуқ, оммавий муносабатлар, пул муомаласи соҳасида бундай одамлар устаси фаранг ҳисобланишади.

15-фасл. Сафро мизож соҳиблари

Алихонтўра Соғуний "Шифоул-илал" асарида шундай келтирадилар: *"Сафро мизож одамнинг белгиси кўпинча буғдой рангли, юзи – этсиз, ўзи – қотмол, юраги тор, зардаси тез, ўлтириб-туриши енгил, жонсаракроқ бўлур".*

Ўрол Ўзбек айтадилар: *"Сафро мизож одамни икки юзи қон мизожникига ўхшаб қизил бўлмайди. Сув ичса семирмайди. Ундай одамлар семириши учун ширбоз гўштидан жаз кабоб (шашлик) ейишлари керак. Жаҳлдор ва инжиқ бўлади. Қўрқоқроқ, мулоҳазали, қотилликларга кам қўл уради".*

Олов унсури – иссиқ ва қуруқ бўлиб, сафро хилти унга таалуқли. Яратилишида шу унсур ғолиб инсонларнинг тери ранглари сариққа мойил, қуруқроқ, иссиқ бўлади. Кўзларининг оқи сарғишроқ, тил усти сариқ караш билан қопланган, оғиз таъми аччиқ, тили қуруқроқ. Улар тез чанқайдиган бўлиб, совуқ ҳаво ва совуқ ичимликни хуш кўради. Уларнинг аччиғи тез, жахлдор, ҳаракатчан, сезгир, ҳиссиёти кучли, кам уйқу, тутруқсиз, тез ўзгарувчан, хужумкор, ғам-андухга чидамсиз, ботир кўринади. Уқувли ҳолатларни тез ва осон эслаб қолади ва тез унутиб қўяди. "Тугуннинг учини тез топса ҳам", табиатидаги чалалик туфайли ишни тўлиқ ва мукаммал бажара олмайди. Гапирганда тез-тез, баланд-баланд овозлари портлаб чиқади. Сўзларида камтарлик оз, айблаш кўпроқ бўлади. Бировни қилган иши ёқмайди, бир жойда узоқ ўтира олмайди. Тез-тез юради. Осонликча бировни ёқтирмайди. Бундай инсонлар жигар, ўт қопи касалликларига, асаб касалликларга мойил бўладилар. Суюқ хамир овқатларни, мойли гўштли овқатларни хуш кўришади. Совуқ ичимликларга ўч бўлишади.

16-фасл. Балғам мизож соҳиблари

Алихонтўра Соғуний "Шифоул-илал" асарида шундай келтирадилар: *"Балғам мизожли одамнинг белгиси — кўпинча оқ тусли, юзлари лўппи, этли, танлари юмшоқ, уйқуси кўп, ўлтириб-туриши оғир, ғамемас, ўзи қўрқмас бўлур, қорни катта. Семиз одамлар ҳаммаси балғам мизожли бўлурлар".*

Семизлик деганда, тана вазнини нормадан ошиши, организмда ортиқча ёғ тўпланиши тушунилади. Ортиқча таом, тўйиб ейиш натижасида баданда ортиқча ёғ заҳираси тўпланади. Қориннинг катталиги икки хил ёғнинг захираланиши билан боғлиқ. Тери ости ёғ қавати ва чарви. Ўрол Ўзбек айтадилар: *"Ҳар қандоқ овқатни, ҳаттоки иссиқлик овқатни тўйиб ейилса ҳам, совуқликка айланади"*. Бу танада балғамнинг ошиши ва семиришга олиб келади. Бунга ҳужжат қилиб, Абу Али ибн Сино раҳматуллоҳи алайҳнинг "Тиб қонунлари"нинг 1-жузъи "Аъзоларнинг мизожлари ҳақида" фаслида ёзадилар:

"Гавдадаги энг совуқ мизожли нарса балғам, ундан кейин чарви, ёғ, ...Гавдадаги энг ҳўл нарса балғам, қон, ёғ, чарви, ... Жолинус тузган тартиб шудир".

Ўрол Ўзбек айтадилар: *"Балғам мизож одамлар бўйи баланд, қўрқмас, совуққон, секин, шошмай, айтиш мумкинки, маълум хотиржамлик билан ҳаракат қиладилар. Қотиллар (киллерлар), учувчилар, гимнастлар, Сибирликлар, совуқ ўлкада яшовчилар балғам мизож бўлади"*.

Сув унсури – ҳўл ва совуқ бўлиб, балғам хилти унга таааллуқли. Яратилишида бу унсур ғолиб инсонлар чиройли, оқ, тиниқ ва қайишқоқ (эластик) тери соҳибларидир. Тери ости ёғ қавати ривожланган, тўладан келган, беғам инсонлардир. Улар ҳар қандай ташқи таъсирга бепарво бўлади. Осон ёд ололмайдилар, лекин ёд олсалар, осонликча унутмайдилар. Оғир-босиқ, серуйқу бошқаларни ишига аралашмайди. Фикрлаши суст, унутувчан. Ўзининг муқим фикрига эга. Тил усти кўпинча оқ караш билан қопланган, бемаза бўлади. Асли камгап. Бир маромда, секин ҳаракатланади. Оқ кўнгил, содда, бошқалар билан осонгина чиқишиб кетади, тез алданади, иродаси бўш, суҳбат давомида ўзини ожиз томонини осон билдиради, дўстликни қадрлайди, тез умидсизликка тушади. Кўпинча совуқдан бўладиган касалликлар – бўғин оғриқлари, назла касалликларига тез чалинади. Лекин даволансалар, тез тузаладилар. Уларга ҳўл-совуқ овқатлар зарар қилади.

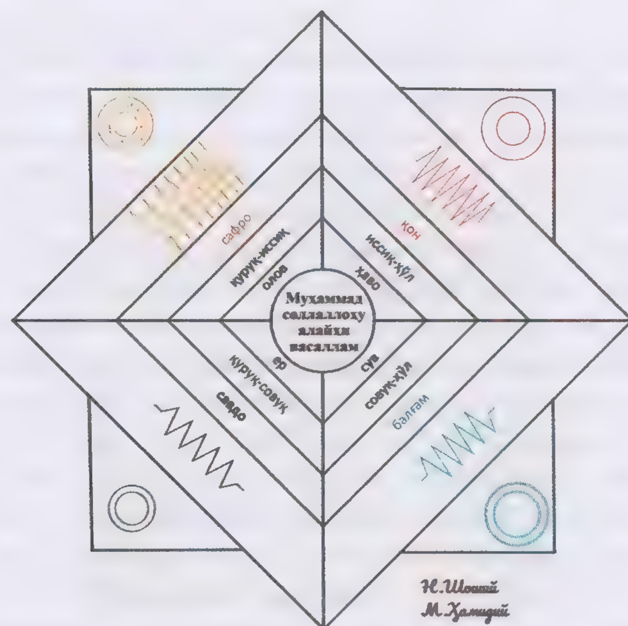
17-фасл. Савдо мизож соҳиблари

Нидоий Бенавоий раҳмаҳуллоҳ (15-16-аср) "Инсонларга фойдалар" асарида бу мизож ҳақида шундай келтирадилар: "Савдойи мизожнинг нишонаси улдурким, ранги тундроқ, юзи суюқ ва бадани қорароқ бўлиб, доимо фикр ва андиша билан ғамгин бўлгай. Лекин оқил ва доноликка лойиқ савдоси ғолиб бўлгай. Ва хазон фаслида сийдигининг ранги қора бўлгай". У зот яна ёзадиларки: "Ва агар юзи қорайса, совуқлик ва қуруқликнинг кўплигидандир".

Алихонтўра Соғуний раҳматуллоҳи алайҳ (1885-1976 йй.) "Шифоул-илал" асарида шундай ёзадилар: ***"Савдо мизожнинг аломати – ранги-рўйи қорамтир, баъзиси темиркаро, гоҳ бириси тол рангида. Юзи гўштсиз, ўзи қотмол, ориқ, бадхўй, бадфеъл, қўрқоқ бўлур".***

Ер унсури – қуруқ ва совуқ бўлиб, савдо хилти унга тааллуқли. Яратилишида шу унсур ғолиб инсонлар кўпинча жиккак, ориқ, суяк ва мушаклари яхши ривожланмаган, қорачадан келган, тилининг усти қорамтир караш билан қопланган. Териси қуруқ, совуқ, ёғ қатлами яхши ривожланмаган. Юрганда шошилмай, ҳаёл суриб юради, табиатан кўп ўйланади. Улар ёлғизликни хуш кўришади, ҳар иши ва ҳаракатнинг охирини ўйлайди, тафаккури юқори бўлмаса ҳам кучли, изчил фалсафийликка эга. Ўзи билмайдиган ёки тўлиқ ишонмайдиган киши олдида ўз фикрини дарҳол айтмайди, эҳтиёткор. Бундай инсонлар хурсандчилигини ёки қайғусини бировга билдирмайди, биров учун куйиниб ҳам кетмайди. Мустақиллиги кучли, бошқаришни яхши кўради. Самимий,

худбин, ростгўй, хийлагар, сир сақловчи. Фидоий, куйинчак ва ҳар қандай ишни пухта бажаришади. Ҳавойи орзуларга, ишқу муҳаббатга берилмайди. Тортинчоқлик, хижолатпарастлик ва ўзини юқори тутмаслик ҳиссиёти савдо хилтли кишиларга хос. Бу мизож соҳиблари кўпинча суяк касалликлари, асаб ва руҳий касалликлар, ичак, талоқ ва соч касалликларига мойил бўладилар. Овқатланишларида ҳўл-иссиқ мизожли овқатлар яхши манфаат қилади. Мураккаб ҳикмат, жумладан электроника соҳаси, режалаштириш ва ҳарбий соҳаларни ёқтирадилар. Саноатга қизиқади. Икки хил мураккаб бўлган соҳаларни ҳам бир вақтда бошқариш қобилиятига эга (17-, 18- ва 19-расм).



17-расм. 4 унсур, 4 хилт, 4 мизож, 4 мизож соҳибининг тахминий томир уриши ва томир кесмаси чизмаси.

18-расм. Қон, сафро, балғам ва савдо мизож соҳибларининг тахминий ташқи кўриниши (рассом Иоганн Лафатер, 18-аср, Швейцария)

19-расм. Тўрт унсур, тўрт мизож ва тўрт сайёра миниатюраси (https://classicalastrologer.me/category/aristotle/astrology in islam. 26.09.2017)

Мизожнинг турларини осонроқ тушуниш учун 1-жадвалга қаранг.

1-жадвал. Мизожларнинг таснифи (классификацияси)

Мўътадил бўлмаган мизож турлари:		
Таркиб топиши	Моддасиз	Моддали
Содда мизожлар (мизожу муфрада)	*1. Иссиқ мизож.*	*9. Иссиқ мизож.*
	2. Совуқ мизож.	*10. Совуқ мизож.*
	3. Қуруқ мизож.	*11. Қуруқ мизож.*
	4. Ҳўл мизож.	*12. Ҳўл мизож.*
Икки кайфият (зиддият) ли мизожлар (мизожу мураккаба)	*5. Иссиқ-ҳўл мизож, яъни қон мизож.*	*13. Иссиқ-ҳўл мизож, яъни қон мизож.*
	6. Иссиқ-қуруқ мизож, яъни сафро мизож.	*14. Иссиқ-қуруқ мизож, яъни сафро мизож.*
	7. Совуқ-ҳўл мизож, яъни балғам мизож.	*15. Совуқ-ҳўл мизож, яъни балғам мизож.*
	8. Совуқ-қуруқ мизож, яъни савдо мизож.	*16. Совуқ-қуруқ мизож, яъни савдо мизож.*

18-фасл. Инсон ҳаётининг турли даврларининг мизожи

Инсон туғилгандан то вафот этгунга қадар бўлган жараён 4 босқичга бўлинади:

1. Ўсмирлик даври. Инсон туғилгандан то 25-30 ёшгача давом этади.
2. Ёшлик даври (ўсишдан тўхташ) 25-30 ёшдан 35-40 ёшгача бўлган давр.
3. Қисман кувват бўла туриб чўкиш ёши (ўрта ёш даври) 35-40 ёшдан 60 ёшгача.

4. Қарилик даври. 60 ёшдан то умрнинг охиригача (20-расмга қаранг).

Ўсмирлик даврининг мизожи.

Бу давр 25-30 ёшгача давом этиб, унинг ўзи ҳам уч босқичдан иборат:

1. Чақолоқлик даврининг мизожи. Бу даврда инсон мустақил туриш, юриш ва қўзғалишга қобилятли бўлмайди. Бу тахминан 1-2 ёшлар атрофида давом этади. Чақалоқлик даври ҳўл-иссиққа мойил бўлади, лекин ундаги иссиқликдан ҳўллик устун бўлади.

20-расм. 4 унсур, 4 хилт ва умрнинг 4 босқичининг боғлиқлик мажмуаси

Албатта, табобатда ўсиш хўллик билан бўлади. Шунинг учун бу босқичда бола кун сайин ўсади. Бу даврда чақалоқнинг бадани хомсемиз, тиниқ, ялтироқ ва серуйқу бўлади. Баданда жигарнинг хилт ишлаб чиқариш иқтидори шаклланмаган бўлиб, озуқани сут шаклида қабул қилади. Чақалоқда ҳўлликнинг кўплиги ва иссиқликнинг ҳўлликка муқобиллигининг пастлиги сабабли, болажонларда ич кетиш (дисбактериоз), нафас йўлларининг балғам ортиши билан кечувчи касалликлар, оғиз бўшлиғининг замбруғли касалликлари кўпроқ учрайди.

Бу даврда болаларда ҳароратни бошқарувчи (терморегуляция) маркази тўлиқ шаклланмаган бўлади. Шунинг учун улар атроф муҳитнинг иссиқлик ва совуқлик ўзгаришларига тез таъсирланиб, балғамий касалликларга тез берилишади. Шу сабаб, чақалоқлик давридаги мизожни ростлаш учун имкон қадар баданни иссиқ сақламоқлик, совуқдан сақлаш керак. Яна мизожида қуруқлик сақловчи озуқалар билан танани, иммун тизимини қувватлаш, сингиши осон, енгил ҳазмли озуқалар қабул қилиш лозимдир. Чунончи, эмизувчи оналар ҳам эмизикли даврда балғам хилтини оширувчи маҳсулотлар, жумладан совуқ сув, қовун, тарвуз, помидор, шафтоли, ўрик ва шунга ўхшаш маҳсулотлар истеъмолидан тийилишлари керак. Чунки бу озуқалар кўкрак сути мизожини совушига ва чақалоқнинг ичакларида совуқлик ва ҳўллик кайфиятини ортишига, бу эса касалликларга чалиниш эҳтимоллигини оширишига сабаб бўлиши мумкин.

2. Болалик даврининг мизожи. Бу давр икки ёшдан то илк жинсий ривожланиш белгилари пайдо бўлгунга қадар давом этувчи даврни ўз ичига олади. Бу вақтда аъзоларнинг меъёрда ишлаш иқтидори шаклланади. Жигарда хилт ишлаб чиқариш, шунингдек ошқозон-ичакларнинг ферментатив, овқат ҳазм қилиш иқтидори ортади. Баданда ҳўллик миқдори нисбатан камаяди. Лекин иссиқлик миқдорига нисбатан устунлигича қолаверади. Шунинг учун бу даврда ошқозон, ичак, суяк тизими жумладан, рахит касаллигига мойиллик кучли бўлади. Бу даврда болани иссиқлик ва қуруқликка мойил, дармондори (витамин), оқсил, минералларга бой, ҳазми енгил озуқалар билан таъминлаш керак. Бу иш ошиб кетган ҳўлликни камайтириб, иссиқликни меъёрга келтиришга замин ҳозирлайди.

3. Ўсмирлик даврининг мизожи. Илк жинсий етилиш белгилари пайдо бўлгандан то 25-30 ёшгача бўлади. Аъзоларнинг меъёрий хизмат иқтидори тўлиқ етилиб, нормал физологик жараёнлари ривожланиб, мия фаолияти ақлий тафаккур юргиза оладиган ҳолатда бўлади.

Бу даврда иссиқлик қуввати ҳўлликнинг мўътадиллаш ҳолатига келиб, ҳўл-иссиққа мойил бўлади. Бола ўсувчан, семиз-озғинлиги меъёрда, уйқуси ва руҳияти, ақлий тафаккури ва қизиқиши яхши, баданда гормонлар ишлаб чиқарилиши ва ёшга хос ўзгаришлар юқори бўлади. Шу сабабли, бу даврда ўсмирлар қизиқувчан, жўшқин, хиссиётларга берилувчан, ақлий ва хиссий ривожланиш юқори ҳолатда бўлади. Шунинг учун ҳам уларда камқонлик ва асаб касалликларига мойиллик кучли бўлади.

Ҳазм тизими ҳам барча озуқаларни ўзлаштиришга лаёқатли бўлади. Бу босқичда болалар озуқасига хилма-хил, тўйимли, оқсил, дармондори (витамин), минералларга бой бўлиши, шунингдек овқат тартибида мева, кўкатларга алоҳида жой бўлмоғи лозимдир.

Бундан ташқари, тананинг дам олиши, чиниқиши, меъёрдаги жисмоний ҳаракатларнинг ва тоза қон ҳосил қилувчи табиий дориларнинг истеъмоли баробарида бўлиши, юқори даражадаги саломатликни кафиллайди.

Ёшлик даврининг мизожи

Бу давр 25-30 дан 35-40 ёшларгача бўлади. Вужуд (организм)нинг ақлий ва жисмоний қобиляти тўлиқ етилган бўлади. Бошқарувчи (раис) аъзолар (бош мия, жигар, юрак ва жинсий аъзолар)нинг фаолияти чўққига кўтарилган, иммун тизими баланд бўлиб, танадаги иссиқлик хўлликни енгиш даражасига келади. Шунинг учун бу даврнинг мизожи иссиқ бўлиб, хўллик билан қуруқликда мўътадил бўлади.

Уйқу меъёридан кам, ҳаракатлар фаол ва чаққон, ақлий тафаккур юқори, бадан чиройли рангда, текис, бироз қуруқроқ бўлади. Бу вақтда кишининг келажакка ишончи кучли, иродали, ҳиссиётларга бой, ижобий (позитив) бўлиб, мустақил фикрлашни, мустақил иш бажаришни яхши кўради. Бу босқичнинг охирида инсонни муаммоларга бўлган муносабати жиддий, ҳар қандай муаммони хал қила оладиган, мустақил дунёқараши, ҳаётий тажрибалари ҳам шаклланган бўлади. Инсон ўз хато камчиликларини тушунадиган, ҳаётга босиқлик билан қарайдиган ҳолатга етиб келади.

Ҳазрати Расулуллох соллаллоҳу алайҳи васалламга илк вахий ҳам 40 ёшларида нозил бўлиши ҳам, бу босқич охири инсонни тўлиқ ақлий, жисмоний камолатга етишишининг энг чўққиси эканлигининг бир далили бўлса не ажаб.

Одатда бу вақтда иссиқлик касалликлари, озуқа ва минераллар етишмаслигидан чарчаш, камқонлик, руҳий касалликлар, тери-таносил каби касалликларига мойиллик бўлади. Шу сабабли бу даврда баданга хўллик берувчи, оқсил, мой, минерал ва дармондори (витамин)ларга бой озуқалар истеъмол қилиш лозимдир.

Қисман қувват бўла туриб чўкиш даврининг мизожи

Бу давр 35-40 ёшдан 60 ёшгача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу даврда тана ўсишдан тўхтаб, аъзоларнинг хизмат

қуввати чекланишлар томонга бўлган жараённи ўз ичига олади. Бу давр мизожи совуқ ва қуруқликка мойил бўлади. Баданнинг хизмат иқтидори ёшлик давридаги баданнинг хизмат иқтидори билан ўхшаш бўлсада, бадандаги иссиқлик қувватини пайдо қилувчи жигар ва юрак каби раис аъзоларнинг фаолиятида чекиниш кузатилади. Бадандаги иссиқлик ўрнини совуқлик эгаллай бошлайди.

Бу босқичда оғир-босиқлик, руҳий тетиклик, ҳаётнинг иссиқ-совуғидан керакли хулосалар олинган, барқарор фикрга эга бўлинади. Гормонал ўзгаришлар ҳисобига аёлларда семиришга мойиллик, иммун тизимининг нисбатан сустлашиши, совуқлик касалликларига мойиллик, қон-томирларининг атеросклерози, қоннинг қуюқлашуви, бўғим, жигар ва ўт қопи касалликларига мойиллик кучаяди. Шу сабабли бу даврда дам олиш билан ҳаракат тенгма-тенг, бир зайлда ташкил қилинишига, баданни қиздирувчи, унга иссиқлик ва қуруқлик етказувчи ва қонни суюлтирувчи озуқалар истеъмолига эътибор қаратиш лозим.

Қарилик даврининг мизожи

Бу давр 60 ёшдан то умрнинг охиригача давом этади. Бу даврда раис аъзоларнинг қуввати заифлашган, баданнинг мизожи совуқлик ва қуруқлик томонга силжиган бўлиб, аъзолар ишида заифлик пайдо бўлади. Инсоннинг бадани кундан-кунга қуриб, тана вазни камая боради. Ҳужайраларда емирилиш кучаяди. Қон-томирларда тиқилмалар пайдо бўлишига, суяк системасида остеопороз ва остеоартрозлар кузатилиб, ҳазм қуввати кучсизланади. Бу даврда тери қурийди, ёрилади ва ажинлар тушади. Ақлий тафаккур пасаяди, тез чарчайдиган, руҳият кучсизланиб, жахлдорлик, тез хафагарчилик юзага келади. Бу вақтда инсон арзимаган воқеаларга тез таъсирланади. Айнан шу даврдаги ўзгаришлар хусусида Қуръони каримнинг оятларида эслатма берилади.

Бутун оламлар Парвардигори инсон болаларига ота-онасига яхшилик қилишга, уларга кенгбағрли бўлишга, қалбига ботадиган, хафа қиладиган ишлардан тийилишга ва уларнинг ҳаққига чиройли дуолар қилишга буюради. Чунки бу даврда инсон ақлий тафаккури пасайиб, баъзи сўзларни қайта-қайта айтувчи ёки баъзи нарсаларда инжиқлик ва бошқа бир қатор ўзгаришларга учрайди. Бу даврда баданда қон-томир тиқилмали касалликлари, ҳазмсизлик, умуман мия, жигар, юрак ва ошқозон ишларида заифликлар юзага чиқади. Шу сабабли бу даврда озуқалар иссиқ ва ҳўл кайфиятли бўлиши, ҳазми осон ва латиф овқатлар, мева ва унинг сувлари, умумий қувватни оширувчи турли доривор гиёҳларнинг муттасил истеъмол қилиб туриш тавсия қилинади.

Юқорида айтиб ўтилган мизож ўзгаришлари нисбий бўлиб, ҳар бир баданда у ёки бу даражада акс этади. Инсон ҳаётининг ҳар бир давридаги мизожнинг ўзига хос хусусиятларини билиш инсон ҳаётининг ҳар бир даврида соғлиғини сақлашда, унга ташхис қўйиш ва даволаш чора-тадбирларини буюришда улкан аҳамият касб этади.

19-фасл. Аъзолар ва уларнинг мизожлари ҳақида

Жисмимиз(организм)нинг энг кичик таркибий қисми **хужайра** бўлиб, унда барча ҳаётий жараёнлар амалга ошади. Манашу хужайраларнинг йиғиндисидан **тўқималар** пайдо бўлади. Тўқималардан **аъзолар.** Аъзоларнинг йиғилишидан **тизим (система)лар** вужудга келади. Тизимлар бирлашиб, бутун **гавда (организм)**ни шакллантиради.

Аъзолар ҳақида “Тиб қонунлари”да шундай келтирилади: *“Хилтлар унсурларнинг дастлабки қўшилишларидан вужудга келувчи жисмлар бўлгани каби, аъзолар ҳам мақталган хилтларнинг дастлабки қўшилишларидан пайдо бўлувчи жисмлардир”.*

Демак, унсурлардан **озуқалар** пайдо бўлади. Озуқалар бадан (организм)га тушгач, ошқозонда **каймус**га, ингичка ичак ва мосариқо томирларида **хилус**га, жигарда **хилт**га айланади. Хилтларнинг қуюқ жавҳар қисмидан **аъзолар** вужудга келади.

Аъзоларнинг асоси бир хил бўлса-да, улар ўзларининг тузилишига кўра икки гуруҳга бўлинади:

1. Оддий аъзолар. Бунда аъзо бир хил тўқималардан тузилган бўлиб, уларнинг ҳаммаси бир жинсли бўлади. “Тиб қонунлари”да шундай келтирилади: *“Оддийлари шундай аъзоларки, улардан қайси бўлакларни олсанг, исм ва таърифда бутун аъзо билан бир хил бўлади. Масалан, гўшт ва гўшт бўлаклари, суяк ва суяк бўлаклари”.*

Оддий аъзо раис аъзоларнинг бошқаруви остида хизмат бажаради. Унинг тузилиши оддий, бир хил таркибда тузилган бўлади. Унга суяк, тоғай, пай, гўшт, қон томир, соч, тирноқ ва бошқалар киради.

2. Мураккаб аъзолар. Икки ёки ундан кўп оддий аъзоларнинг қўшилишидан тузилган аъзолар бўлиб, на исмда, на таърифда бутун аъзо билан бир хил бўлмайди. Масалан, қўл ва юз; қўлнинг бўлаги қўл бўлмайди, юзнинг бўлаги юз бўлмайди. Мураккаб аъзо қурол аъзолар деб ҳам аталади. “Қурол аъзолар” дейилишига сабаб шуки, организм бу каби аъзолар билан ўз фаолиятларини мукаммал ва тугал бажаради. Унга оёқ, кўз, қулоқ, лаб ва бошқалар киради.

Аъзоларнинг хизмат турига қараб бўлиниши:

- Раис аъзолар (бошқарувчи аъзолар – аъзои раиса).
- Хизмат қилувчи (ходимий) аъзолар.

Раис аъзолар шахс ёки турнинг сақланишига зарур бўлган гавдадаги дастлабки қувватларнинг манбаларидир. Шахсни сақловчи раис аъзолар учта:

- Юрак ҳаёт қувватининг келиб чиқиш ўрни;
- Мия сезги ва ҳаракатнинг келиб чиқиш ўрни;

• Жигар озиқлантириш кувватининг келиб чиқиш ўрни.

Турни сақловчи бошқарувчи (раис) аъзоларга мояклар киради.

Ибн Сино шундай дейди: *"Икки мояклнинг зарурлиги шунинг учунки, улар наслни сақловчи эрлик уруғини пайдо қилади; унинг фойдаси шундаки, улар эрлик ва хотинликнинг туғаллигини ва мизожини ифода қилади".*

Хизмат қилувчи (ходимий) аъзолар ҳам иккига ажратилади:

• Тайёрловчи аъзолар. Бу раис аъзоларнинг ишидан олдин бўлади.

• Ўтказувчи аъзолар. Бу раис аъзонинг ишидан кейин келади.

Юракнинг тайёрловчи ходими ўпка бўлиб, ўтказувчи ходими артериялар хисобланади.

Миянинг тайёрловчи ходими жигар ва овқат ҳазм қилиш аъзолари, шунингдек руҳни сақлаш аъзолари бўлиб, ўтказувчи ходими асаб толаларидир.

Жигарнинг тайёрловчи ходими меъда бўлиб, ўтказувчи ходими веналар.

Икки мояклнинг тайёрловчи ходими, ундан илгари эрлик уруғини пайдо қилувчи аъзолар; ўтказувчи ходими эркакларда сийдик йўли ва уруғ йўллари. Аёлларда эса, ўтказувчи ходими бачадон бўйни, бачадон ва бачадон найидир.

Аъзоларнинг мизожлари ҳақида.

Тафаккур қилинса, Аллоҳ Таоло борлиқ оламдаги барча нарсаларнинг ҳар бирига ўз имконияти ва аҳволига яраша мизож берганлигининг гувоҳи бўламиз. Инсон бошқа мавжудотлар ичида энг мўътадил мизожли қилиб яратилди. Шу сабабли ҳам бошқа мавжудотлар унга бўйсиндирилган.

Бу "мўътадиллик"нинг мустаҳкам бўлиши учун организмни ташкил қилган аъзоларнинг баъзиси иссиқроқ, баъзиси совуқроқ, баъзиси ҳўлроқ ва баъзиси қуруқроқ қилиб яратилган[11].

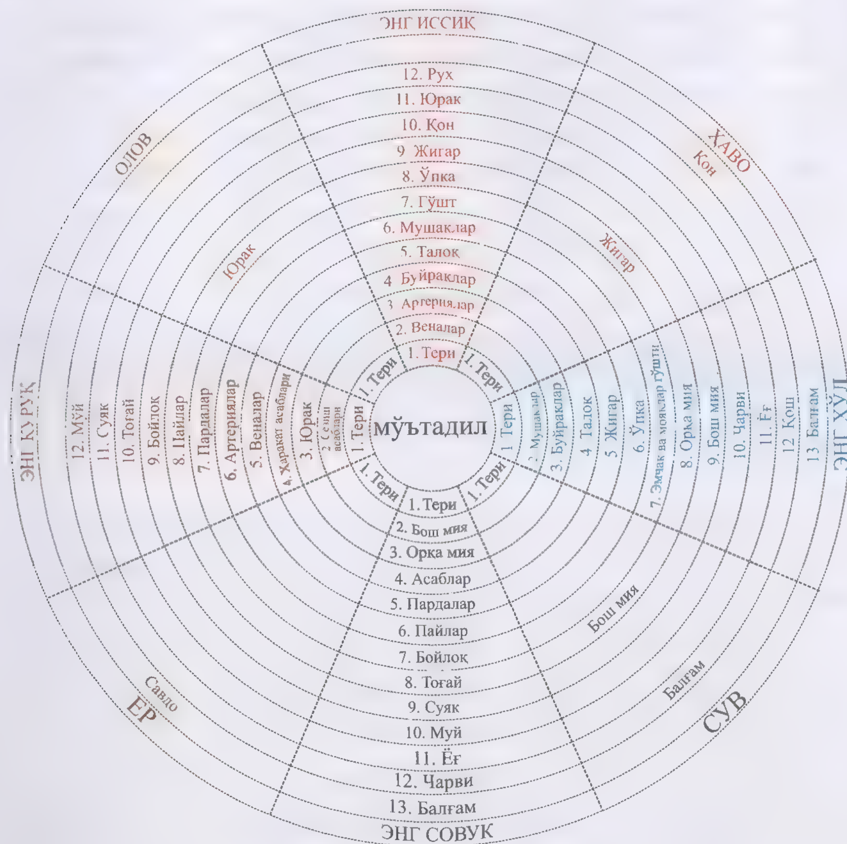
Вужудимиздаги **иссиқ мизожли аъзолар**нинг кетма-кетлиги:

1. Гавдадаги энг иссиқ нарса руҳ.
2. Юрак – руҳнинг пайдо бўлиш ўрни.
3. Қон. У жигарда пайдо бўлса ҳам юрак билан боғлиқлиги учун жигарда йўқ бўлган иссиқликни у ердан олади.
4. Жигар, чунки у қотган қон кабидир.
5. Ўпка.
6. Гўшт. Гўштга совуқ мизожли бўлган нерв толалари келиб туташиши сабабли унинг иссиқлиги ўпканикидан камроқ.
7. Мушаклар – асаб томирлари ва бойлоқларнинг келиб туташуви сабабли иссиқликда оддий гўштдан пастроқ.
8. Талоқ. Унда қон қуйқаси мавжуд.
9. Буйраклар. Унда қон кўп эмас.
10. Артериялар – қон ва руҳнинг иссиқлигини қабул қилганлиги сабабли иссиқ бўлади.
11. Веналар – иссиқликни фақат қондан олади.
12. Тери;
13. Кафт териси.

Танадаги **совуқ мизожли аъзолар**нинг кетма-кетлиги:

1. Балғам;
2. Чарви;

[11] Инсонни қолган маҳлуқотлардан анча мукаммал қилиб яратилганлик ҳикматлари жуда ҳам кўп бўлиб, ҳар қандай ҳолатда ҳам Аллоҳ Таолога ибодат учун яратилганмиз (21-расм).



21-расм. 25 та содда аъзоларнинг мизожлари

3. Ёғ;
4. Мўй;
5. Суяк;
6. Тоғай;
7. Бойлоқлар;
8. Пайлар;
9. Пардалар;

10. Асаблар;
11. Орқа мия;
12. Бош мия;
13. Тери.

Баданимиздаги **хўл мизожли аъзолар**нинг кетма-кетлиги:

1. Балғам. Унинг хўллиги кўпинча хўлланиб туриши сабабли қондан олдин келади.

2. Қон. Балғамнинг қонга айланиши натижасида ундаги хўлликнинг кўп қисми тарқалади.

3. Ёғ;
4. Чарви;
5. Бош мия;
6. Орқа мия;
7. Эмчак ва мояклар гўшти;

8. Ўпка. У энг иссиқ қондан озиқланади. У қоннинг кўп қисмига сафро аралашган бўлади. Лекин баданда кўтарилувчи буғлардан ва ўпкага оқиб келувчи назлалардан ўпкада кўп рутубат тўпланиб қолади. Ўпка жигарга нисбатан хўл мизожли бўлмаса-да, доимий хўлланиш унинг мизожини ўзгаришига сабаб бўлади[12].

9. Жигар. У туғма хўллиги туфайли ўпкадан хўлроқ бўлади.

10. Талоқ;
11. Буйрак;
12. Мушаклар;
13. Тери.

[12] Ҳар бир аъзонинг табиий мизожи у озиқланадиган нарса мизожига ўхшаш бўлиб, ундан кейин пайдо бўладиган мизож эса, ўзида йиғилиб қолувчи нарсанинг мизожига ўхшайди.

Жисмимиздаги **қуруқ мизожли аъзолар**нинг кетма-кетлиги:

1. Мўйлар. Улар тутунли буғдан пайдо бўлиб, ундаги буғ бўладиган хилти тарқалиб кетган, холис тутунлиги эса қотиб қолганидир.

2. Суяк. Чунки улар аъзолар ичида энг қаттиқ аъзо бўлиб, мўйдан хўлроқдир[13]. Суякнинг таркиби ва тузилиши қондан бўлиб, туғма хўлликларни шимувчи ва ўзлаштирувчи бўлади[14].

3. Тоғай;

4. Бойлоқлар;

5. Пайлар;

6. Пардалар;

7. Артериялар;

8. Веналар;

9. Ҳаракатлантирувчи асаб толалари;

10. Юрак;

11. Сезувчи асаб толалари;

12. Тери.

20-фасл. Руҳлар

Табиий ишларнинг бешинчиси руҳлар бўлиб, инсон организмининг таркибий қисмларидан бири ҳисобланади. Руҳ аъзоларнинг энг иссиғидир. Унинг инсон вужуди учун манфаати организмнинг ҳаётийлигини сақлашдан, зарурати эса танани барча қувватларини ҳаракатга келтиришдан иборат.

[13] Кўп ҳайвонларга суяклар овқат бўлади. Мўй эса ҳайвонларнинг бирор тури учун ҳам овқат бўлмайди, ёки кам қисми учун овқат бўлади. Масалан, кўршапалаклар мўйни хазм қилишлари мумкин дейишади.

[14] Суяк ва мўйни тенг миқдорда олиб, махсус идиш (колба ва аламбик)да қатронласак, шу вақтда суякдан сув, ёғ кўпроқ оқади ва тагида озгина қуруқ чиқинди қолади.

Руҳ икки хил бўлади:

1. Самовий руҳ. Бу Аллоҳ Таолонинг ато қилган руҳидир. Унинг асл ҳақиқатидан шариат уламолари сукут сақлайдилар. У моҳиятини тушинтиришга тиришаётган замонавий билим эгаларини ожиз ва ночор қолдирадиган метафизик тушунча бўлиб, бу фақат илоҳий лутфдир. Аллоҳ Таоло Ал-Исро сурасининг 85-оятида: "Қулир-руҳу мин амри Роббий", яъни "Айт руҳ Парвардигоримнинг ишидандир" деб марҳамат қилади. Демак, бунинг ҳақиқатини фақат Аллоҳ Таолонинг ўзигина билади.

2. Руҳи унсурий. Бу биз табобатда ўрганаётган руҳдир. У тўртта унсурдан бир неча ўзгаришлардан кейин ҳосил бўлади. Чунончи, тоза латиф хилтларнинг буғ қисмларининг умумий номи руҳдир. Ўпкада кислородга тўйинган хилтлар юракка қараб ҳаракатланади ва у ерда яна етилиб, пишиб, энг майда латиф бўлакларга айланади. Унинг баъзи қисмлари гўё сувнинг буғидек буғ холига келиб, ажраб чиқади. Ва мана шу "буғ қисмлари" (ажзойи бухорийя) руҳ дейилади. Яъни, руҳ хилтларнинг энг латиф ва буғли қисмларини баданга қабул қилинган кислород билан бирикишидан ҳосил бўлган *сийрак ҳаво ҳолатдаги* ҳаракатчан моддадир. Демак, руҳ хилтлардан ҳосил бўлсада, уни ҳар қандай асбоб билан кўриш имконияти мавжуд эмас.

Латиф таомларнинг истеъмолидан руҳ қувватланади ва очликдан заифлашади. Унинг озиқлантирувчиси ҳам, роҳатлантирувчиси ҳам ҳаво ва яхши ҳидлардир.

Табибларнинг фикрича, жигар биринчи хил туғилишнинг манбаи бўлганидек, юрак иккинчи туғилишнинг манбаидир.

Табибларнинг наздида руҳнинг ҳаракатига қувват сабаб бўлади. Чунки қувват руҳнинг кайфиятидир. Яъни, унинг сифати ҳисобланади. Демак, организмнинг бирор қисмини

қувватлантириш керак бўлса, руҳ билан бирга қувватга киритилади. Яъни, руҳ билан қувватнинг ҳар иккиси бир-бирига сабабдир.

Руҳ қувватнинг фоъили ва қувват руҳнинг ташувчиси (ҳомили). Бу маънони яхшироқ англаш учун мисол келтириш лозим деб топдик. Масалан, отга минган чавандоз оёғи ва бошқа сабаблар билан туртки бериб отни юргизади, от эса одамни бир манзилдан бошқа жойга олиб боради. Бу мисолда одам отнинг фоъили, от эса чавондознинг ташувчиси (ҳомили)дир. Қувват ва руҳнинг муносабати ҳам шу кабидир.

Ҳаётнинг асоси бўлган ҳайвоний ёки ҳаётий руҳ қон билан аралашган бўлсада, лекин у билан боғланмасдан, танада инсоннинг бутун ҳаёти давомида узлуксиз равишда айланиб туради.

Энди руҳнинг уч қисмга бўлиниши ҳақида. Каймус ҳазмида овқатнинг жавҳари етилиб, қон, сафро, балғамга ажрагани каби, руҳ ҳам юракда етилганида ғоятда латиф ёки мўътадил, ёхуд латофати камроқ бўлиш эътибори билан уч қисм бўлади:

1. Руҳи нафсоний руҳнинг ғоятда латиф қисми бўлиб, у мияга боради. Мия мизожининг совуқ ва ҳўл бўлишига мос равишда руҳнинг латиф ва иссиқ бўлиши шартдир. Сабаби, мураккаб ва нозик масалаларни идрок қилиш, унинг маъноларини англаш, унга мос ҳолатда мушак ва аъзоларни ҳаракатга келтириш учун ниҳоятда латиф бўлиши муносибдир.

2. Руҳи табиий (табиий руҳ) руҳнинг мўътадил қисмидир. Бу руҳнинг жигарга боришининг муносиблиги шундаки, агар ғализроқ руҳ борса эди, жигардаги каймус жавҳарини ҳазм қилиб, ундан бир неча хил табиий қувватлар ҳосил қилиб, тегишли аъзоларга турли хизматлар қилдириб туриш учун унинг ҳарорати ва латофати етарли бўлмас эди. Шунингдек, руҳнинг ўта латифроғи борса эди, жигарнинг ҳарорати билан

хилтнинг ҳароратидан таъсирланиб, қизиб кетар эди. Унда ҳаво билан совитиб турувчи ўпка каби аъзо бўлмагани сабабли ҳалок бўлар эди.

3. Руҳи ҳайвоний (ҳаётий руҳ) руҳнинг ҳаммадан хомроқ ва ғализроғи бўлиб, у юракда қолади. Сабаби, хом руҳ гўёки балғам пишиб қон бўлгани каби, юракнинг ҳаракати ва ҳарорати билан хом руҳ пишади ва латифлашади. Ҳатто юракнинг ҳароратига ва ҳаракатига тоқат қилолмайди ва доимо ўпка ёрдамида кислород билан совуб туришга муҳтож бўлади. Агар юракда руҳнинг латифроғи қолса эди, юракнинг ҳароратига асло чидай олмас ва унинг учун ҳавонинг ёрдами етарли бўлмас эди.

Мазкур уч қисм руҳ учта раис аъзолардан бутун танага ўзининг махсус йўллари орқали тарқалиб, қувват етказиб туради. Масалан, миядаги нафсоний руҳ асаб толалари орқали аъзоларга етиб боради. Яъни, шу йўл билан аъзоларга ҳис ва ҳаракат учун қувват бориб туради. Юракдаги ҳайвоний руҳ артериялар ёрдамида баданга тарқалиб, бутун вужудга ҳайвоний қувват бериб туради. Жигардаги табиий руҳ вена томирилар воситасида барча аъзоларга тарқалиб, озуқа учун табиий қувват бериб туради.

21-фасл. Қувватлар

Ҳаётий руҳнинг раис аъзоларнинг мизожини қабул қилиб, сифати ўзгариши натижасида, шу аъзоларга таъсир кўрсатишга лаёқатлиги сабабли, бу аъзоларда маълум фаолият бажарувчи таъсирга қувват дейилади (22-расм).

Руҳ ва қувват тушунчасини англаш учун яна бир мисол келтиришни лозим топдик. Ўрик дарахти униб чиқиш ва мева бериши учун унинг данаги ерга экилади. Ўрик дана-

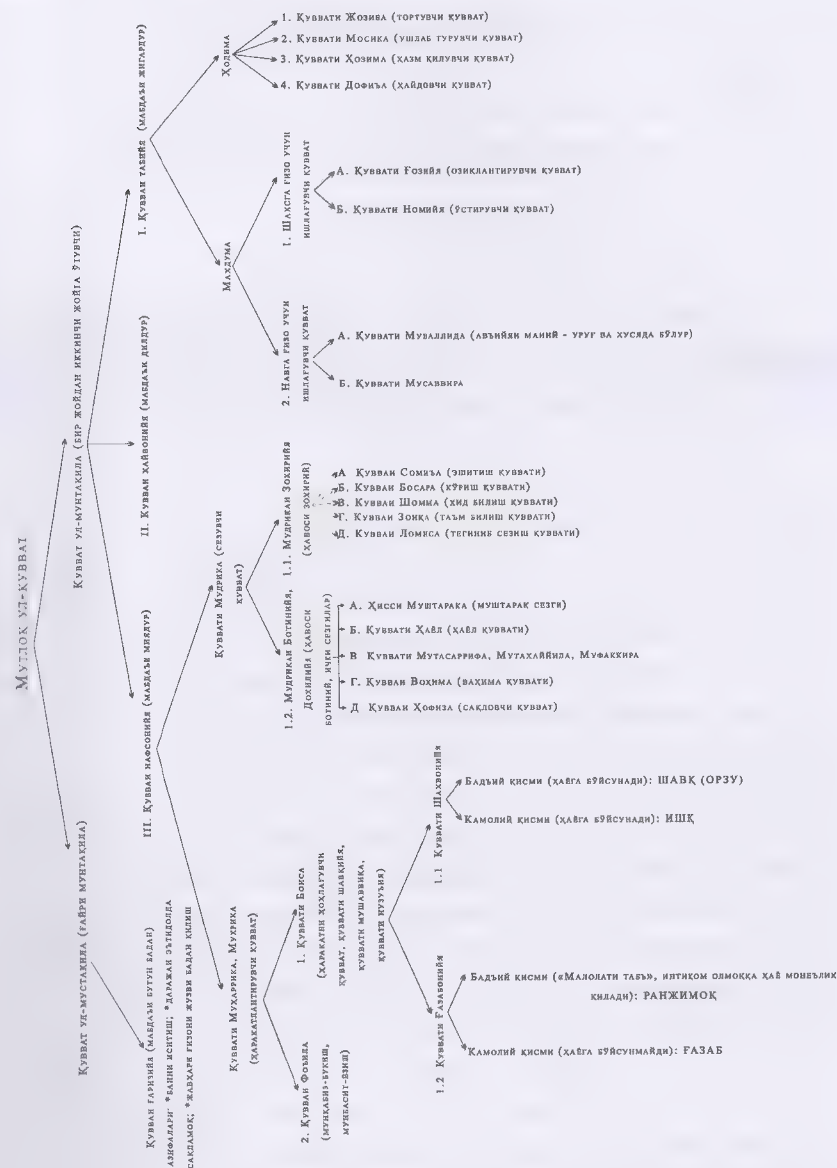
22-расм. Тўрт қувват, уларнинг пайдо бўлиш ва асосий жойлашиш ўрни.

гининг пўсти “руҳ” бўлса, унинг ичидаги мағзи эса “қувват”дир. Бунда ўрик данагининг пўсти ёки мағзисиз униб чиқмаганидек, руҳ ва қувват бир-бирисиз фаолият юргиза олмайди.

Тиб манбаларида қувватлар ҳам худди руҳлар каби уч қисмдан иборат эканлиги келтирилади:

1. Табиий қувват (қувваи табиийя).
2. Ҳаётий қувват (қувваи ҳайвонийя).
3. Нафсоний қувват (қувваи нафсоний).

Биз ушбу китобда қувватларнинг фақатгина табиий тури билан қўлдан келганча таништириб ўтамиз (23-расм).



23-расм. Қувватлар чизмаси.

22-фасл. Табиий қувватлар

Табиий қувватлар вужудимиздаги барча модда алмашинуви (метаболик) жараёнларни бошқаради. У икки турга бўлинади:

I. Хизмат қилувчи (қувваи ходима).

II. Хизмат қилинувчи (қувваи махдума).

I. Хизмат қилувчи (ходима) қувватлар тўрт қисмга бўлинади:

1. Тортувчи қувват (қувваи жозиба).
2. Ушлаб турувчи қувват (қувваи мосика).
3. Ҳазм қилувчи қувват (қувваи ҳозима).
4. Ҳайдовчи қувват (қувваи дофиъа).

Энди ушбу тўрт қувват билан алоҳида танишиб чиқсак.

1. Тортувчи қувват (қувваи жозиба). Бу қувват танани барча тўқималарида мавжуд. Масалан, меъда тортувчи қуввати билан оғиздаги луқмани ютиш орқали тортади. Кейин жигар, буйрак, қовуқ, талоқ, юрак каби аъзолар кетма-кетликда фаолият олиб боради. Ҳужайра ва тўқималар ўз тириклиги ва вазифа (функция)ларини таъминлаб туриши учун тортувчи қувват ёрдамида ўзига керакли моддаларни тортиб олади.

2. Ушлаб турувчи қувват (қувваи мосика). Ўзига фойдали озуқанинг ўзида ушлаб, сақлаб турувчи қувват бўлиб, у ҳам барча аъзоларда мавжуддир. Бу қувват ёрдамида қуйидаги жараёнлар амалга ошади:

- Ҳазм жойи бўлган аъзоларда масалан, ошқозон, жигар, вена ва артерия қон томирлари, ичак, ўт қопи, талоқ, буйрак, қовуқ ва бошқа аъзоларда бўлган озуқани тамомий ҳазм бўлгунча тўхтатиб туриш.

- Аъзо ва тўқималарда бўлган нарсани тозалаб суви, чиқиндиси ва ёғини ажратиб бўлгунча сақлаб туриш.
- Аъзо ва тўқималарда захира қилинган моддаларни керак пайтгача сақлаб туриш.

3. Ҳазм қилувчи қувват (қувваи ҳозима). Бу қувват фақат меъда, жигар, ингичка ичак, вена ва артерияларда бўлиб, бошқа аъзоларда бўлмайди. Болалар неврологи, нейрожарроҳ Фахрулло Файзуллаевнинг билдиришича, бу қувват ҳужайра ичида ҳам бўлади.

4. Ҳайдовчи қувват (қуввати дофиъа). Бу қувват ҳам барча аъзоларда мавжуд. Бу қувват ёрдамида қуйидаги жараёнлар амалга ошади:

- Овқат ҳазм бўлганидан сўнг, ундан маълум бир жавҳар ҳосил бўлади. Аъзолар ўзларида турган ўша жавҳарни бошқа муносиб ёки муҳтож аъзога юборади ва бу билан ҳайдаш вазифа (функция)сини амалга оширади.
- Тўқима ва ҳужайраларда ўзлари учун кераксиз чиқиндилар пайдо бўлганида уларни чиқариб ташлайди.

Ошқозон каймусдан сўнг, ўзидаги тоза жавҳарни жигарга, ёғни чарвига, сувни буйракка ҳайдайди. Жигар ҳам ўзида ҳосил бўлган хилтларнинг кўпик қисмини ўтга, дурдаси (қолдиғи)ни талоққа, суюғини буйракка ва тоза жавҳарини қон томирларига ҳайдайди. Буйрак ўзига келган сувни тозалагандан сўнг, ёғини чарвига, сувини қовуққа, қовуқ эса ташқарига ҳайдайди.

Ўт ва талоқ ҳам меъда муҳтож бўлган вақтида ўзларидаги сафро ва савдодан керакли миқдорини меъдага ҳайдайди.

Аъзолар ўзларида ҳосил бўлган чиқиндиларни ўзларидан ҳайдайдилар. Масалан, ўпка балғамни йўталиб даф қилади, мия назлани аксириш орқали ҳайдайди. Бошқа аъзолар ҳам

тер, кир ёки жароҳатлар кўринишида чиқиндиларни чиқаради.

II. Хизмат қилинувчи (махдума) қувватлар ҳам иккига бўлинади:

1. **Шахсга ғизо учун ишлагувчи қувват.** Бу тана (организм)ни сақлаш ва барча метаболик жараёнларни тартибга солувчи қувватдир. У инсон туғилганидан ўсиш даври тамом бўлгунига қадар унинг ўсишига ёрдам беради ва жисм умрнинг охиригача шу қувват ёрдамида озиқланади. Бу қувватнинг турадиган ўрни ва таъсирининг пайдо бўладиган ери жигардир.

Шахснинг боқийлиги учун озуқа ишлайдиган бу қувват ҳам ўз навбатида иккига бўлинади:

А) Озиқлантирувчи қувват (қувваи ғозия).

Б) Ўстирувчи қувват (қувваи номийя).

А) **Озиқлантирувчи қувват (қувваи ғозия).** У ҳазм қилувчи қувватлардан ҳосил бўлган жавҳарни баданга (аъзога) ўхшаш ҳолга келтирувчи қувватдир. Бу қувват барча ҳужайра ва тўқималарда бўлади.

Тўртта ходим қувватлар: тортувчи, тутувчи, ҳазм қилувчи, ва ҳайдовчилар озиқлантирувчи қувватнинг ходимлари бўлиб, улар таомни озиқлантирувчи қувватнинг тасарруфи учун қобил даражага еткизиб, ҳазм қилиб берувчилар ҳисобланади.

Ҳар бир хужайра ва тўқимани ўзининг алоҳида озиқлантирувчи қуввати бўлиб, фақат шу аъзога керак бўлган озиқнигина тасарруф қилади. Яъни, бир аъзо учун ажратилган озуқа бошқа аъзога сарф бўлмайди. Гўшт учун қобил бўлган озуқа пай учун сарф бўлмайди. Аммо, фақатгина жигарнинг озиқлантирувчи қуввати барча аъзонинг озиқлантирувчи қувватига мутаносиб ва муштаракдир. Чунки жигарнинг

озиқлантирувчи қуввати озиқнинг жавҳарини қонга қўшади. Қон эса ҳар қандай аъзо учун зарурдир. Демак, озиқлантирувчи қувват ҳазмнинг иккинчи ва учинчи босқичида озуқани мизожда, рангда ва жавҳарда аъзога ўхшаш қилиб ишлаб беради.

Озиқлантирувчи қувватнинг таъсири икки қисм бўлади:

- Қобил озуқани бутун вужуд(организм)га узликсиз еткавиб бериш.

- Шу етказилган жавҳарни бадан аъзосига ўхшатиш.

Демак, озиқлантирувчи қувватнинг биринчи даражадаги ишида нуқсон бўлса, гўштсимон истисқо (истисқойи лаҳмий) пайдо бўлади. Иккинчи даражали ишида нуқсон пайдо бўлса, барас (пес) ва баҳақ (тери оқи) ҳасталиги пайдо бўлади.

Етказилган озуқалар жавҳарини бадан аъзосига ўхшатиш тўртинчи ҳазмда бўлиб, бу ҳужайра ва тўқималарда бўлади. Бунда озиқлантирувчи қувватга ота-онадан ўтган туғма (ирсий) қувват ҳам ёрдам беради. Бироқ бу ирсий қувват 35-40 ёшгача сақланиб, ундан сўнг асосий қувват манбаи озиқовқат ва кислород ҳисобланади. Демак, “ёшлик даври” тугагандан сўнг инсондан мизожига мос равишда ҳаётини тўғри шакллантириши талаб этилади. Чунки туғма иссиқлик камайиб, мизож совуқлик томонга қараб силжийди.

2. **Навга ғизо учун ишлагувчи қувват.** Насл қолдиришга озиқ тайёрловчи қувват бўлиб, навни сақлаш ва кўпайиш вазифасини бажаради. Хилтлардан уруғ моддасини ажратиб олиб, унга Яратувчининг изни билан шакл беради. Бу қувват ҳам ўзининг турадиган ўрни ва таъсир манбаига қараб иккига бўлинади:

А) Туғдирувчи қувват (қувваи муваллида).

Б) Шаклга келтирувчи (қувваи мусаввира).

Хулоса. Юқорида биз табиий қувватлар билан танишиб чиқдик ва уларнинг саккиз турга бўлинишини ўргандик. Санаб ўтилган саккиз қувватларнинг асл манбаи жигар бўлиб, машғул бўладиган жойлари ҳар хил аъзолардир.

2-ҚИСМ
ОЛТИ ЗАРУРИЙ ОМИЛ

(ситтаи зарурия)

1-фасл. Бадан аҳволини муҳофаза қилувчи ва ўзгартирувчи олти зарурий омиллар

Билиш керакки, ҳифзи сиҳҳат – соғлиқни сақлаш илмининг вазифаси киши мизожига қарама-қарши нарсаларининг истеъмоли орқали табиий ажал деб аталмиш кунга соғлом ҳолатда етказишдан иборат[15].

Инсоният пайдо бўлибдики, соғлом яшашни, жасадини офиятда бўлишини хоҳлайди ва шу йўлда доимий изланишлар олиб боради. Инсон дунёга келган кундан бошлаб, то умрининг охиригача (табиий ўлимигача) танасида қуруқлик камайиб боради. Табиий қуриш тугагач, ўлим содир бўлади. Аммо бу ҳўлликнинг йўқолиши табиий бўлиб, ўрни истеъмол қилинадиган маҳсулотлар ва ичимликлар билан тўлдириб турилади. Инсоннинг танасидаги табиий қуриш ирсий-табиий тана ҳарорати ўз ўрнини орттирилган (ҳаётий-табиий) тана ҳароратига берган кундан бошланади. Яъни, бу вақт инсоннинг ёшлик даври тугаб, қисман қувват бўла туриб чўкиш даврига ўтиш кунидан бошланади.

Захирадаги ирсий-табиий ҳарорат тугаб, ҳар кунлик олинаётган озуқадан ва ҳаводан шаклланаётган ҳаётий-табиий тана ҳарорати ҳисобидан инсон танасида моддалар алмашинуви жараёни кечади.

Аммо, шахс томонидан тибнинг тиббий манбаларидан нотўғри фойдаланиш, носоғлом турмуш тарзи ва бошқа омиллар таъсирида танадаги қуриш жараёнлари тезлашиб, натижада инсон касаллик сари юзланиб, ажал чегарасига юқори жадалликда етиб келади.

Инсон туғилгандан то вафот этгунгача унга зарурий ва зарурий бўлмаган омиллар ўз таъсирини ўтказади. Зарурий

[15] "Тиб қонунлари" 1-китоб, "Қонуни Боситий" 2-китоб.

бўлганлари тиб китобларида "олти зарурий омил", яъни "ситтаи зарурия" деб номланади. Улар китобнинг "Тиб илмининг қисмлари" фаслида санаб ўтилди (24-расмга қаранг). Ҳозир эса, улар ҳақида қисқача гапириб ўтамиз.

2-фасл. 1-зарурий омил: тоза ҳаво

Бу омил ҳақида ёзишдан аввал "Тиб қонунлари"нинг соҳиби йил фасллари ҳақида бир неча фасл келтирадилар. Улар бевосита ҳаво омилига боғлиқ бўлганлиги сабабли, биз ҳам Ибн Сино ҳазратларининг йўлини тутиб ўша фаслларни келтириб, бироз изоҳ бериб кетамиз.

3-фасл. Фаслларнинг мизожи

Табиат ва ундаги борлиқ жонли ва жонсиз мавжудотларнинг ўзига хос кайфияти (мизожи) бўлади. Уларнинг мизожи тўрт унсур асосида шаклланган. Яъни, дунёдаги барча жисмлар ўзида мавжуд бўлган ёки табиатдаги ҳар хил таби-

24-расм. Олти зарурий омил (ситтаи зарурия).

ий манбалардан келган ҳаракат ва қувватлардан ҳар дақиқада иссиқлик, совуқлик, ҳўллик ва қуруқликни қабул қилиб туради. Буларнинг бир-бирига таъсиридан янги кайфият (мизож) шаклланади.

Шу сингари, ҳар бир фаслнинг ўзига хос кайфияти бўлади ва бу кайфиятлар фаслларнинг ўзгаришига эргашган ҳолда ўзгариб туради. Тиб илмида ҳам худди табиат илмидаги каби фаслларни тўртга: баҳор, ёз, куз ва қишга ажратилади. Бу хил ажратиш етти иқлимнинг ҳар бирида бир-биридан фарқ қилиши мумкин. Иқлимшунослик илмида кетма-кет беш кун ичидаги ўртача ҳаво ҳароратига асосланиб тўрт фасл ажратилади. Ҳаво ҳарорати 22°C дан юқори бўлган пайт ёз фасли деб ажратилса, ҳарорат 10°C дан паст бўлган вақт қиш фасли, қиш билан ёз фасли оралиғидаги вақт баҳор фасли, ёз фасли билан қиш фасли оралиғидаги вақт куз фаслларига ажратилади.

Ер куррасининг қуёш атрофида айланиши натижасида тўрт фасл мунтазам тартиб бўйича алмашиниб туради. Коинотшуносликдаги бўлиш усули бўйича, қуёш нурининг ер юзига тушиш бурчагининг ўзгаришига асосан тўрт фасл ва унинг кайфиятини ажратиш мумкин (25-расм).

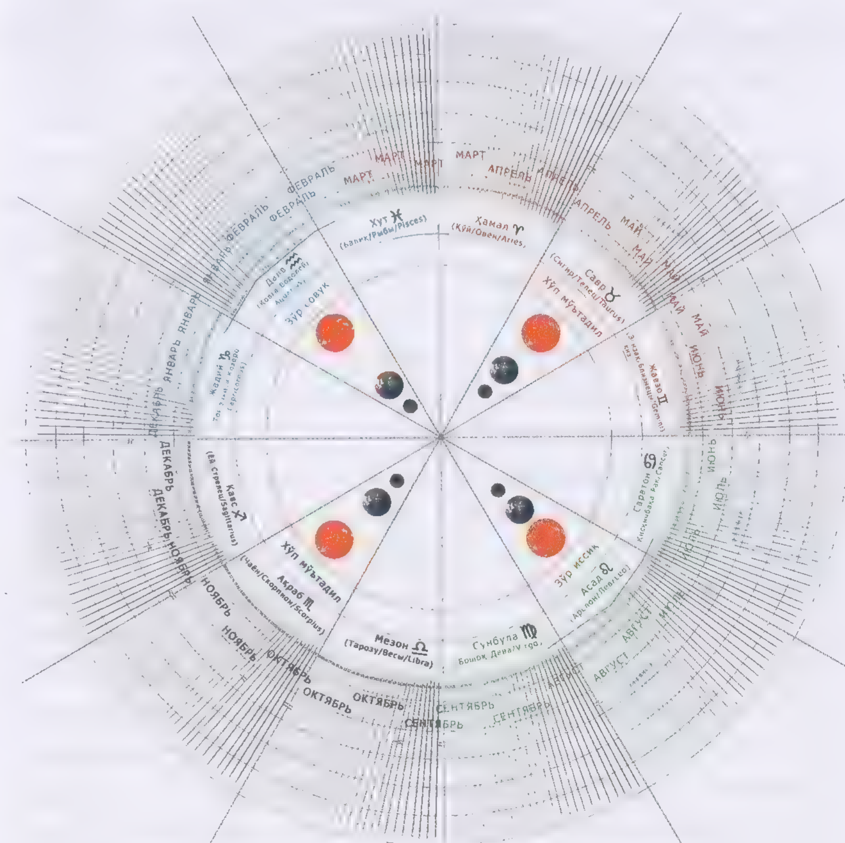
Ибн Сино ҳазратлари "Тиб қонунлари"да шундай ёзади: *"Билгил, табибларча йил фасллари коинотшунослар тушунган йил фаслларидан бошқадир. Чунки уларнинг ўлчамича, тўрт фасл қуёшнинг буржлар фалагининг баҳорги (кеча-кундуз баробарлиги) нуқтасидан бошлаб, бир чорагидан бошқа чорагига ўтиш замонларидир.*

Аммо табибларча, баҳор шундай бир замонки, мўътадил иқлимли мамлакатларда совуқдан сақланишга аҳамият бериб исинишга ёки иссиқдан сақланиб салқинланишга ҳожат тушмайди. Бунда дарахтлар амал қилишга бошлайди. Баҳор даври кеча-кундуз баробарлигидан ёки ундан бироз олдин ё

кейин бошланиб, қуёш то Савр буржининг ярмига келгунигача давом этади.

Куз бизнинг мамлакатларга ўхшаш мамлакатларда баҳор вақтига мос келади. Бошқа мамлакатларда баҳор биздагидан олдин ва куз кейин бўлиши мумкин. Иссиқ даврнинг ҳаммаси ёз ва совуқ даврнинг ҳаммаси қиш деб аталади.

Табиблар наздида баҳор ва куз даврларининг ҳар бири ёз ва қиш даврларининг ҳар биридан қисқароқ бўлади. Қиш дав-



25-расм. Фасллар ва буржлар.

ри ёз даврига муқобил бўлади ёки мамлакатига қараб камроқ ё кўпроқ бўлади.

Баҳор даври мевали дарахтларнинг гуллаши ва мевасини кўрсатиш вақтига, куз даври эса дарахт баргларининг ранги ўзгариб, тўкилиш вақтига ўхшайди. Булардан бошқаси қиш ва ёздир.

Биз айтамиз, баҳорнинг мизожи мўътадил мизождир. Гумон қилинганча иссиқ ва ҳўл эмасдир. Буни ҳақиқати билан текшириш ҳикмат илмининг табиат қисмига оиддир. Баҳорни шак-шубҳасиз мўътадил фасл деб ҳисоблайлик.

Ёз қуёш қиёмга яқин бўлгани учун иссиқ ва қуруқдир. Қуёшдан келган нурларнинг кучли бўлиши, уларнинг келиш чизиқлари билан акс этилиш чизиқлари ораларидаги бурчакларнинг жуда тор бўлиши ёки бурчак ясамасдан, орқага қайтишлари туфайлидир. Ёз иссиқ бўлиши билан бир қаторда, кучли иссиқлик сабабли ҳўлликнинг бугланишидан, ҳавонинг моддаси сийракланиб, олов табиатига ўхшашидан ва шудринг кам тушиб, ёмғир кам ёғишидан қуруқ ҳам бўлади.

Қиш эса юқорида айтилган сабабларнинг зидди бўлгани жиҳатидан, совуқ ва ҳўл бўлади.

Кузда эса иссиқлик камаяди, аммо совуқлик хали кучаймаган бўлади. Йилнинг бу пайтида биз, узоқлик жиҳатидан юқорида айтилган ўқ билан атроф оралиғининг ўрталигида туриб қолгандай бўламиз. Шунинг учун куз иссиқлик ва совуқликда мўътадилликка яқин бўлиб, ҳўллик ва қуруқликда мўътадил бўлмайди. Нега шундай бўлмасинки (шундай бўлиши керак), агар қуёш ҳавони қуритиб, қуритувчи омилларнинг қуритиш таъсирига қарши турадиган ҳўлловчи омилларни туғдирмаган бўлса. Совутиш ҳолати ҳўллаш ҳолатидай эмас. Чунки совуқликка айлантириш енгиллик билан бўлиб, ҳўлликка айлантириш бундай енгиллик билан бўлмайди...".

4-фасл. Йил фаслларининг ҳукмлари ва ўзгаришлари ҳақида

Ибн Сино ҳазрат шундай давом этадилар: *"...ҳаво мизожларининг чиритиб сасситишга яқинроғи иссиқ ва ҳўл мизождир. Ҳавонинг ўзгариши кўпинча сатҳи текис бўлмаган жойларда ва чуқурликларда содир бўлади. Текис ерларда, айниқса, баландликларда бундай ҳолат кам учрайди.*

Йил фасллари ўзларига лозим бўлган хусусиятлари билан келишлари керак. Яъни, ёзнинг иссиқ бўлиши, қишнинг совуқ бўлиши ва шунингдек, бошқа фаслларнинг ҳам ўзига хос бўлиши каби. Агар бу бузилса, касалликларга сабаб бўлади.

Фасллари доимо бир турли кайфиятда бўлган йил ёмон йилдир! Масалан, йилнинг ҳамма фасллари ҳўл ва қуруқ, иссиқ ёхуд совуқ бўлса, бундай йилларда ўз кайфиятларига муносиб касалликлар кўп бўлади ва бу касалликларнинг муддатлари ҳам узун бўлади. Ҳатто бир фасл ўзига муносиб касалликлар қўзғатса, нимага бир бутун йил касалликларни қўзғатмасин? Масалан, совуқ фасл балғам мизожли гавдага таъсир қилиб, тутқаноқ, фалаж, сакта, юз асабларининг фалажи, тортишиш ва шунга ўхшаш касалликларга олиб боради.

Иссиқ фасл сафро мизож гавдага таъсир қилиб, руҳий хасталик, ўткир иситма ва иссиқ шишларни келтириб чиқаради. Агар бутун йил бир фасл табиатига ўхшаса, бу тўғрида нима ҳам дейиш мумкин?

Агар қиш ўз вақтидан илгари келса, қишки касалликлар ҳам аввалроқ бошланади. Агар ёз вақтлироқ келса, ёзги касалликлар ҳам вақтлироқ бошланади ва аввалда бўлган касалликлар шу фасл ҳукми билан ўзгарадилар. Агар бирор фасл узайиб кетса, тегишли касалликлар кўпаяди, айникса, ёз ва куз фаслларида.

Билгинки, бир фаслдан иккинчи бир фаслга ўтишда бир таъсир юз беради. Лекин бу даврдан келмайди. Чунки давр бир вақтдир. Балки у билан бирга бўлган кайфиятдан келади. Ҳолларнинг ўзгаришларида бунинг буюк таъсири бордир. Шунингдек, агар ҳаво бир кунда иссиқдан совуққа айланса, гавда соғлигининг ўзгаришига, албатта шу сабаб бўлади.

Энг соғлом вақт, кузнинг ёмғирли ва қишнинг ўта совуқ бўлмасдан шу мамлакатга хос мўътадил даражада совуқ бўлишидир. Агар баҳор ёмғирли бўлиб, ёз ҳам ёмғирдан холи бўлмаса, бу энг соғлом фаслдир".

5-фасл. Яхши ҳаво ҳақида

Олти зарур шартнинг биринчиси ҳаво бўлиб, у инсонни ўраб туради. Қолган беш зарурий нарсага нисбатан ҳавога эҳтиёж кучлироқдир. Билмоқ керакки, ҳавога эҳтиёжимиз доимийдир. Бир дақиқа ҳам ҳавосиз тура олмаслигимиз барчамизга сир эмас. Ҳаводаги килород орқали бутун танамиз нафас олади ва вужуд (организм)даги барча жараёнлар бевосита кислород билан боғлиқдир.

Ибн Сино ҳазратлари шундай ёзадилар: *"Моддаси билан яхши ҳаво ҳеч бир буғ ва тутун каби ёт нарсалар аралашмаган ҳаводир. Бу осмон тагидаги очиқ ҳаво бўлиб, девор ва томлар ичида беркилган бўлмайди...*

Бу яхши ҳаво тоза ва тиниқ бўлиб, унга пастлик, чуқурлик, чакалакзор, ботқоқ ерлар ва полизлардан, айниқса, карам ва индов ўсимлиги экилган ерлардан кўтарилган сув буғлари аралашмаган, айниқса қалин дарахтзорлар, айниқса ёнғоқ, шавҳат, анжир каби моддалари ёмон бўлган дарахтлар [ўсган жойдан] кўтарилган сув буғлари ва сассиқ ҳидли еллар аралашмаган бўлади...

Ҳаво ўзгаришларининг баъзилари табиий, баъзилари ғайритабиий ва баъзилари табиий ҳам эмас, табиийликдан ташқари ҳам эмаслигини билдинг...

Йил фаслларининг энг соғлом бўлишлари ўз табиатларига мувофиқ бўлишидадир. У табиатнинг ўзгариши эса, касалликларни туғдиради".

6-фасл. Ҳаво турларининг таъсири

Ибн Сино ҳазратлари ўз сўзларида бундай давом этадилар: *"Иссиқ ҳаво эритиб тарқатади. Агар иссиқлик фаслга хос мўътадил бўлса, тери рангини қизартиради. Агар иссиқлик ҳаддан ортса, рангни сарғайтиради, терлашни кучайтириб, сийдикни камайтиради [ёз фаслига ўхшаб], ҳазмни заифлаштиради ва чанқашни кучайтиради.*

Совуқ ҳаво ҳазмни мустаҳкамлаб кучайтиради". Тер тешиклари зичлашиб, ташқарига тер ажраши камайиши ҳисобига сийдик кўпаяди. Ич қотишга мойиллик кучаяди.

Ибн Сино яна ёзадилар: *"Ҳўл ҳаво терини юмшатиб, гавдани ҳўллайди; қуруқ ҳаво терини ҳам, гавдани ҳам қуритади. Тўзонли ҳаво нафсга ғам беради ва хилтларни қўзғатади".*

Ҳаводаги ўзгаришлар унинг жавҳаридаги ёки унинг сифатидаги ўзгаришларни ўз ичига олади.

Жавҳаридаги ўзгариш шундай ўзгаришки, бу унинг унсур (элемент)ларидаги ўзгаришдир. Бу ҳолат вабо (юқумли касаллик), грипп ва шунга ўхшаш ҳаво томчи йўли билан юқувчи касаллик қўзғатувчиларнинг ҳаводаги миқдорининг ортиши билан кечади. Натижада инсонларнинг касалланиш эҳтимоллиги юқори даражада ортади.

Сифатидаги ўзгаришлар шундай ўзгаришки, ҳаво чидаб бўлмас даражада иссийди ёки чидаб бўлмас даражада совуб кетади. Натижада ўсимлик ва ҳайвон жинслари ҳалок бўлади.

Инсонларда эса, ўта исиш оқибатида намлик тарқалади, бўғимлар бўшашади, одам ҳолсизланади, ҳазм заифлашади, тери ранги сарғайиб сафро ортади. Ўта киздириши туфайли хилтлар эриб оқади, юрак ҳолсизланади, соғлом инсонларга азият етказади. Лекин, баъзан истиқсо (асцит), фалаж, полиартрит, совуқ назла, умуман олганда совуқликни ортиши билан касалланган инсонларга фойда қилиши мумкин.

Ўта совуқ ҳаво туғма ҳароратни пасайтиради. Ҳатто ўлимга олиб боради. Ҳаддан ташқари совуқ бўлмаган ҳаво хилтларни қамаб қўяди. Лекин назлалар пайдо қилади, асабларни заифлаштиради, нафас йўлларига зарар етказади.

Намли ҳаво терини намлайди, юз рангини яхшилайди. Қуруқ ҳаво эса, бунинг акси ҳисобланади.

7-фасл. Баҳор фаслининг мизожи

Ибн Сино ҳазратлари "Тиб конунлари"да бу ҳақида шундай ёзади: *"Баҳор ўз мизожида бўлса, йил фаслининг энг яхшиси ҳисобланади. У руҳ ва қон мизожига муносиб келади ва биз юқорида айтганимиздек, у баҳор, ўзининг мўътадиллиги билан тезда осмоннинг енгил иссиқлигига ва табиий намликка айланади. Баҳор юз рангини қизартиради, чунки у қонни, жуда иссиқ ёзнинг эритиб тарқатиш даражасига етказмасдан, мўътадиллик билан тортади. Баҳорда узоққа чўзиладиган касалликлар қўзғалади. Чунки баҳор туриб қолган хилтларни юргизиб оқизади. Шу сабабдан меланхолия касаллиги бор одамларда бу касаллик қўзғалади. Қишда таомни кўп еб, кам ҳаракат қилганларидан хилтлари кўпайган кишилар баҳорнинг эритиб тарқатиши сабабли шу моддалардан кўзғаладиган касалликларга йўлиқувчан бўладилар. Агар баҳор, мўътадил бўлиб тургани ҳолда, чўзилиб кетса, ёз касалликлари камаяди.*

Баҳор касалликлари қуйидагилар: ичдан қон ўтиши, бурун қонаши, сафро табиатида бўлган меланхолиянинг қўзғалиши, шишлар, йирингли шишлар, томоқ оғриқлари – булар ўлдирувчидир ва бошқа чиқиқлар. Баҳорда кўпинча томирларнинг ёрилиши қон тупуриш ва йўтал бўлади. Бу нарса айниқса, қиш сифатида бўлган баҳорда бўлади. Шу касалликларга, хусусан сил касаллигига дучор бўлган одамларнинг аҳволлари баҳорда ёмонлашади.

Баҳор балғам мизожли кишиларда балғам моддасини қўзғатгани сабабли сакта, фалаж ва бўғин оғриқлари касалликларини келтириб чиқаради. Бу касалликларга дучор қилувчи нарсалар: ортиқ даражада бўлган жисмоний ва нафсоний ҳаракат ва қиздирувчи нарсаларни истеъмол қилиш ва бошқалар. Уларнинг ҳар иккиси ҳавонинг табиатига ёрдам беради.

Ҳеч бир нарса қон олдириш, гавдани бўшатиш, кам ейиш, ичимликни кўп ичиш, маст қиладиган шаробларга сув қўшиб, кучини синдириб ичиш чоралари каби баҳор касалликларидан қутқара олмайди.

Баҳор болаларга ва ёш жиҳатдан болаларга яқин бўлган кишиларга мувофиқ келади".

Бу фаслда ер юзига қуёш нурининг тушиш бурчаги катталашиб боради. Қуёшдан ерга тараладиган иссиқлик қуввати жонланади. Лекин бу қувват атмосфера юқори қатламидан пастлашиб тушган кўп миқдордаги сув буғини сийраклаштириб, атмосфера юқори катламига чиқариш даражасига етмаганлиги сабабли, ер юзи маълум даражада исийди.

Аммо ҳўллик кайфияти мавжуд бўлади. Натижада ер юзи ҳавосининг кайфияти бу фаслда мўътадил бўлиб ифодаланади. Бу хил кайфият одам вужудига таъсир қилиб, баданда ҳўл-иссиқ кайфият ғолиб келганда, у бадандаги қон-томирларини кенгайтириб, қон томирларидаги суюқликнинг оқиш

суратини жадаллаштириб, ҳужайраларнинг модда алмаштириш фаолиятини кучайтириб, қон томирлар деворларининг ўтказувчанлигини ошириб, қоннинг тўқималар оралиғига кириш ҳолати кучаяди ва қондаги кислород сарфини кўпайтиради. Бунда оксидланган гемоглобин камайиб, оксидланмаган гемоглобин кўпайиб, юрак кон-томир касалликлари ва тери касалликлари юз бериши учун шароит туғилади. Шу сабабли бу вақтда қонни қайнатиш ва бузиш таъсири бўлган нарсалардан парҳез тутиб, қоннинг совитиш, тозалаш хусусияти бўлган дори ва озиқ-овқат маҳсулотларини, жумладан, чилонжийда, шотара, коснин [сачратқи] арақисини, чилон шарбати, матбухи афтимун кабиларни кўплаб истеьмол қилиш лозим.

Баҳор фасли қонни кўпайтиради ва қонга оид касалликлар юзага чиқади. Ҳар хил яраларни пайдо қилади. Бироқ бу касалликларнинг кўп пайдо қилиши унинг ярамас ва ёмонлигидан эмас, балки вужудда йиғилиб қолган хилтларни эритиб тарқатишидадир.

8-фасл. Ёз фаслининг мизожи

Ҳазрати Ибн Сино “Тиб қонунлари”да бундай ёзадилар: “*Ёз фасли хилтларни ҳаддан ташқари кўп эритиб, тарқатиб, қувват ва табиий таъсирларни заифлаштиради. Ёзда қон ва балғам камаяди. Ёз бошида сафро кўпайиб, сўнгра охирида ўтнинг суюқ моддаси тарқалиб, қуюғи тўпланганлиги сабабли, савдо кўпаяди. Қариларни ва уларга яқин бўлганларнинг ёзда кучли топасан. Юзга тортилган қон эриб тарқалганлигидан ёзда юз ранги сарғаяди.*

Ёзда касалликларнинг муддати қисқа бўлади. Чунки касалликнинг қуввати ортиқ бўлса, хилтларни эритишда ҳаводан ёрдам топади. Сўнг касалликнинг моддасини етилтириб, ҳайдаб чиқаради. Агар касалнинг қуввати кучсиз бўлса,

ҳавонинг иссиқлиги бу кучсизликни зўрайтиради, гавдани бўшаштиради. Бунинг натижасида куч камаяди ва касал ўлади.

Иссиқ ва қуруқ ёз касалликни тезда ажратади. Иссиқ ва ҳўл ёз унинг муддатини чўзади. Шунинг учун яраларнинг кўпчилиги бундай ёзда эт ейилишга айланади. Бундай ёзда истисқо касали, ичак тайғоқлиги ва ичининг юмшаши пайдо бўлади. Шуларнинг ҳаммасига суюқликларнинг юқоридан пастга тушиши айниқса, бошдан пастга тушиши ёрдам қилади.

Иссиқ фасл касалликларига келсак, буларга, масалан, кун оралатиб турадиган иситма, доимий иситма, куйдирувчи иситма ва гавданинг ориқлаши киради. Бу даврда оғриқлардан қулоқ оғриғи ва кўз оғриғи бўлади. Хусусан, қаттиқ иссиқ ёз шамолсиз бўлса, булар кўп бўлади. Яна сарамас ва шу фаслга муносабати бўлган тошмалар кўп бўлади.

Ёз баҳорсимон бўлса, иситмага дучор бўлганларнинг холи яхши бўлиб, кучли иссиқ ва қуруқлиги ўткир бўлмайди. Бахорсимон ёзда терлаш кўп бўлади. Иссиқ ва ҳўлликнинг терга муносабати жиҳатидан тер кўпроқ буҳрон вақтларида кутилади. Чунки иссиқ суюлтиради, ҳўллик эса бўшаштириб, тери тешикларини кенгайтиради.

Агар ёз иссиқ бўлса, вабо, чечак, қизамиқлар кўп бўлади. Совуқ ёзга келсак, бу хилтларни етилтиради, лекин бунда “сиқиш касалликлари” кўп бўлади. “Сиқиш касалликлари” ташқи совуқ уриб сиққанида, ички ёки ташқи иссиқлик сабабли, ёмон хилтларнинг оқишидан пайдо бўладиган касалликдир. Буларнинг ҳаммаси назлалар ва улар билан бўладиган касалликлар кабидир.

Совуқ ёз қуруқ бўлса, балғам мизожларга ва аёлларга фойдали бўлади. Сафроли мизожларда қуруқ кўз оғриғи ва чўзиладиган куйдирувчи иситмалар пайдо бўлади, ҳамда қамалиб қолиши сабабли сафро куйишидан савдонинг кўпайиши ҳам юз беради.

Ёз фаслида қуёш нури ер юзига тенг, бир текис тушиб, бу вақтда қуёш иссиқлик қувватининг унга бўлган таъсири ниҳоятда кучли бўлади. Ер юзи зиёда қизийди. Ҳаво таркибидаги юқори зичликка эга бўлган сув буғининг зичлиги сийраклашиб, атмосферанинг юқори қаватига кўтарилади. Ҳўллик кайфиятининг ўрнини қуруқлик кайфияти эгаллаши билан бу фаслдаги ҳавонинг кайфияти қуруқ-иссиқ бўлиб шаклланади.

Ёз фаслида шаклланган бу хил қуруқ-иссиқлик кайфияти табиий мизожи (ёки ўзгарган мизож) қуруқ-иссиқ бўлган инсонларнинг юрак қон-томир ҳаракатини яна ҳам жонлантириб, қон айланишини тезлаштиради, бадандаги табиий ҳўлликни камайтиради, мия тўқималарига қуруқлик етказиб, асаблардаги модда алмашинувини бузиш билан, асабларда қитиқлаш пайдо қилиб, марказий асаб тизимининг меъёрий қўзғалиши ва тўхтатиш фаолиятини издан чиқариб, ҳар хил асаб касалликларини келтириб чиқаради. Ёз фаслида моддаларнинг чириш, бузилиш нисбати юқори бўлиб, қуруқ-иссиқ муҳитда ўсиб кўпаядиган жаросимларнинг кўпайишига шароит туғилади. Натижада, ҳаво ва озуқаларнинг жаросимлар билан буғланиши юз беради. Ва албатта тозаликка риоя қилинмаса, юқумли жаросимли (инфекцион) касалликлар тарқалади.

Бу фаслда емак-ичмак тозалигига, муносиб дам олишга, бадан ҳароратини пасайтирадиган ва уфунатга қаршилик кўрсатиш хусусиятига эга бўлган озиқ-овқат ва дори-дармонларни истеъмол қилиш лозим бўлади. Масалан, қатиқ, совуқ сут, мева, кўкатлар, тамарҳиндий суви, қовоқ, чилонжийда, олхўри, олма шарбати, беҳи шарбати, олхўри мурабдоси каби озуқалар баданнинг меъёрий мизожини сақлайди, муҳитдаги жаросимларнинг кўпайишига шароит яратиб берадиган омиллар пайдо бўлишининг олдини олади".

Ёз фаслида ҳаво ҳарорати юқори бўлиши боис сафро кўпаяди ва сафрога оид касалликлар юзага чиқади. Булар ич суриши билан кечувчи касалликлар, турли ҳароратли касалликлар, чанқаш, бетоқатлик ва шунга ўхшаш касалликларни пайдо қилади.

9-фасл. Қиш фаслининг мизожи

Шайх ур-раис "Тиб қонунлари"да ўз сўзларида давом этадилар: *"Қишга келсак, у ҳазм учун энг яхши вақтдир. Чунки совуқ [ҳаво] туғма иссиқликнинг жавҳарини сиқади ва бунинг натижасида иссиқлик зўраяди ва тарқалмайди ва қишда мевалар кам бўлганлигидан, одамлар ҳақиқий овқатларни истеъмол этадилар, тўлган меъда билан кам ҳаракат қиладилар ва иссиқ жойларда турадилар.*

Қиш ўзининг совуқлиги ва кечаси узун бўлиб, кундузи қисқа бўлиши билан бошқа фаслларга қараганда савдони синдириш учун энг яхши фаслдир. У ёмон хилтларни кўпроқ беркитади ва юмшатувчи парчаловчи дориларни истеъмол этишга муҳтож қилади.

Қишки касалликларнинг кўпчилиги балғамдан бўлади. Қишда балғам шундай кўп бўладики, ҳатто қусуқларнинг кўпчилиги шиллиқли бўлади. Қишда шишларнинг туслари кўпинча оқимтир бўлади. Тумов касалликлари кўп бўлади. Тумов кузги ҳавонинг қишки ҳавога ўзгариши билан бошланади. Кейин бориб зотилжам [плеврит], ўпка яллиғланиши, хириллаш ва томоқ оғриқларига айланади. Сўнгра биқиннинг ўзида ва орқада оғриқ пайдо бўлади, асаблар зарарланади. Узоқ чўзиладиган бош оғриғи ҳатто сакта ва тутқаноқ касалликлари пайдо бўлади. Мана шуларнинг ҳаммаси балғам моддаларининг кўпайишидан ва тиқилиб қолишидан пайдо бўлади.

Қари одамлар қишда азоб чекадилар. Ёш жиҳатидан қариларга яқин бўлган одамлар ҳам шундай. Аммо ўрта ёшдаги одамлар қишдан баҳра оладилар. Ёзга қараганда қишда сийдикнинг чўкмаси кўп бўлади, миқдори ҳам кўп бўлади.

Қиш фаслида қуёш нурининг ерга тушиш бурчаги кичик бўлиши сабабли, иситиш даражаси энг паст нуқтага тушади. Натижада атмосфера қатламидаги сув буғларининг зичлиги ортиб, ер юзига яқинлашиб, ушбу фасл кайфиятининг ҳўл-совуқ бўлишини келтириб чиқаради. Бу хил ҳўл-совуқ кайфият баданга таъсир қилса, вужуднинг табиий ҳароратини пасайтириб, қон-томирларидаги қоннинг оқиш суръатининг секинлатади. Тўқима ҳужайраларнинг модда алмашиш фаолиятини издан чиқаради. Ҳамда бадандан чиқиб кетиши зарур бўлган (тер орқали чиқадиган суюқликлар) кераксиз моддалар чиқиб кетолмай, аъзолар фаолияти сустлашади. Бу аъзоларда бўшашиб кетиш табиатли касалликларнинг пайдо бўлишига ва шунингдек, нафас йўллари касалликлари, тери касалликлари, ҳаракат-таянч аъзолари касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бу вақтда баданни совуқдан асрашга алоҳида эътибор бериб, унинг ҳарорати ва қувватини оширувчи озиқ-овқатларни, масалан, қаймоқ, сариёғ, қўй гўшти, асал ва нишолда кабиларни кўпроқ истеъмол қилиш керак.

Қиш фасли балғамни кўпайтиради, балғамга оид касалликлар юзага чиқади. Булар тумов, назла, йўтал, астма нафас сиқиши, юз фалажи, шол, тутқаноқ шунга ўхшаш касалликларни пайдо қилади.

10-фасл. Куз фаслининг мизожи

Ибн Сино ҳазратлари “Тиб қонунлари”да яна шундай ёзадилар: *“Кузда одамлар иссиқ офтобда юриб, кечаси совуққа чиққанларидан, мевалар кўплигидан ва улар билан хилтлар*

бузилишидан ҳамда ёзда қувват камайишидан касалликлар кўп бўлади. Кузда ёмон озиқлар еганликдан, латиф нарсалар тарқалиб, қаттиқ нарсалар қолиши ва гавда куйишидан хилтлар бузиладилар. Ҳар қачон бирор хилтни ҳайдаш ва тарқатиш учун табиат таъсири билан қўзғатилса, совуқ уни тиклашга мажбур қилади. Кузда қон жуда кам бўлади. Балки куз ўз мизожида қонга зид бўлиб, унинг туғилишига ёрдам қилмайди. Юқорида ёз қонни суюлтириши ва камайтириши тўғрисида айтилди. Кузда хилтлардан ёздан қолган сафро кўпаяди ва ёзда хилтлар куйганидан савдо кўп бўлади. Ёз хилтларни куйдиради ва куз совутади. Шунинг учун кузда савдо кўпаяди. Куз фаслининг аввали қари одамлар учун бир қадар мувофиқ бўлса ҳам, охири уларга қаттиқ зарар қилади.

Куз фасли касалликлари қуйидагилар*: пўст ташлайдиган қўтир, темиратки касаллиги, саратон ўсмалари, бўғин оғриқлари, аралаш иситмалар ва тўрт кунли иситмалар. Буларнинг ҳаммасига сабаб, савдо (қора ўт)нинг кўплигидир. Шунингдек, кузда талоқ катта бўлади ва иссиқ ва совуқдан қовуқ мизожини ўзгариши натижасида томчилаб сийиш ҳолати туғилади. Кузда сийдик тўхталиши ҳам томчилаб сийишликка қараганда тез учрайди ва баъзан ичак тойғоқлиги ҳам бўлади. Чунки совуқ хилтнинг суюқ қисмини гавда ичига ҳайдайди. Шунингдек, кузда қуймич асабининг яллиғлаши (ирқуннасо) ҳам учрайди. Кузда ангина (забҳа) қаттиқ ачиштирувчи бўлиб, сафродан, баҳорда эса балғамдан бўлади. Бу икки хил касалликдан ҳар бирининг бошланиши, ўзидан илгарги фаслнинг қўзғатган хилтидан бўлади.*

Кузда қуруқ ичак буралиши ҳодисалари шунингдек, сакта касаллиги ва ўпка касалликлари, бел ва сон оғриғи кўпаяди. Бунинг сабаби, ёзда чиқиндилар ҳаракат қилиб, кузда қисилишидир.

Кузда кўпинча ичакда гижжалар пайдо бўлади. Чунки овқатни ҳазм қиладиган ва чиқиндиларни ҳайдайдиган

жисмоний қувват жуда оздир. Кўпинча, агар куз қуруқ келса айниқса, куз олдида иссиқ ёз келган бўлса, чечак кўпаяди. Кузда руҳий хасталик ҳодисалари ҳам кўпаяди. Бунинг сабаби ўтнинг ёмон сифатли бўлиши ва унга савдонинг аралашишидир.

Ўпкалари яра бўлган сил касаллари учун энг зарарли фасл куздир! Сил куздан илгари бошланиб, аломатлари ошкор бўлмаган бўлса, куз бу аломатларни ошкор қилади.

Куз фасли ингичка ориққа йўлиққан кишилар учун энг зарарли фаслдир! Унинг сабаби ҳам ёзнинг қуритиши натижасида келиб чиқади. Чунки куз ёздан қолган касалликларга нисбатан ёз вакилидир. Энг яхши куз ёмғирли ва намли куздир. Қуруқ куз энг ёмон куздир.

Куз фаслида қуёш нурининг ер юзига тушиш бурчаги нисбатан кичик булади. Табиийки, унинг ер юзини иситиши ҳам озаяди. Ер юзини иссиқлик кайфиятининг ўрнини тадрижий ожиз совуқлик кайфияти эгаллайди. Атмосферанинг юқори қаватига кўтарилиб чиққан сув буғи қуюқлашиб, ер юзи ҳавосига тўлиқ аралашиш даражасига етмаганлиги натижасида қуруқлик кайфиятининг камайиш даражаси нисбатан секин бўлади. Унинг ўрнини ҳўллик кайфияти тўлиқ эгаллаб улгурмайди. Натижада бу фаслдаги ҳавонинг кайфияти қуруқ-совуқ ҳисоблансада, иссиқлик на совуқликда мўътадилликка яқин бўлиб, ҳўллик ва қуруқликда мўътадил бўлмайди.

Бу кайфиятнинг одам вужудига таъсир қилиши натижасида баданда курук-совук кайфият ғолиб келса, бадaннинг табиий ҳарорати пасаяди (моддалар алмашинуви учун зарур бўлган иссиқлик қуввати оз бўлади), юрак, қон-томирларининг мулойимлиги ва қайишқоқлиги (эластиклиги) камаяди, қон томирлар торайиб, қоннинг томирдаги оқиш суръати пасайиб, қон томирларда чўкма пайдо бўлиши осонлашади. Модда алмашинуви сустлашади. Бу хил ўзгаришлар баданда

озуқа етишмаслиги, юрак, кон-томир касалликлари, ўпка-нафас, асаб тизими касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади. Шунинг учун бу пайтда баданни қуритадиган нарсаларни истеъмол қилишдан сақланиб, ҳўл-иссиқ табиатли баданни ҳўллаб қиздирадиган озуқаларни кўпроқ истеъмол қилиш лозим. Масалан, мастава, шўрва, бодом, қовоқ мағзи шираси ва б.

Куз фасли савдони кўпайтиради, савдога оид касалликлар юзага чиқади.

Демак, фаслларнинг алмашиб, ўзгариб туриши одам танаси (организми)даги хилтлар ўзгаришини пайдо қилиб, ҳар бир аъзонинг тўқималарида ўзгаришга хос кайфиятларни келтириб чиқаришга ва кўзғашга сабаб бўлади. Шу сабабли, турли фасллардаги кайфиятларнинг одам вужудига таъсир қилишидан сақланиш учун шу фаслдаги кайфиятга қараш ва мос чора-тадбирларни қўллаб туриш ниҳоятда катта аҳамиятга эга.

11-фасл. Иккинчи зарурий омил – ейиш тадбири

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Биз то қорнимиз очмас экан таомланмайдиган, агар (очиқиб) таомлансак ҳам тўйиб кетгунча емайдиган бир миллатмиз», деб марҳамат қилдилар.

Билмоқ керакки, инсонни тириклигининг моддий сабабиятларидан бири, бу емак ва ичмакдир. Озуқа ва ичимлик моддалари танага тушади, парчаланади, сўрилади ва ҳазм бўлади. Ундан ҳосил бўлган кувват ўсиш учун тўхтовсиз сарфланиб турган қувват (энергия)нинг ўрнини қоплаш учун сарфланади. Чунки, тирик жонзот бор экан тириклигини сақлаш учун, сарфланган қувватининг бадалига доим муҳтож бўлади.

Агар сарфланган қувватдан қабул қилинаётган энергия ортиқча бўлса, бадaннинг тўлишиши, семириш юз беради. Аксинча, сарфланган энергияга нисбатан камроқ энергияли овқат қабул қилинса, баданнинг озиши ва нуқсонга юз тутиши аста-секин юз беради. Таом (ғизо) ҳаёт учун сарфланган қувватнинг ўрнини тўлдириши ва ўсиш ёшидагиларнинг ўсишини таъминлаш керак.

Инсон соғлиғини сақлаши ва соғлом турмуш тарзини шакллантириши учун овқатланишнинг умумий қонуниятларини билиши ва унга амал қилиши лозим. Бу қонуниятлар қуйидагилардан иборат:

1. Таомланишда йил фасллари, жуғрофий жойлашув ва миллий-анъанавий ўзига хосликни инобатга олиш.

2. Таом истеъмолининг мизожга хос ҳусусиятлари.

3. Сув ичишнинг аҳамияти, фойда ва зарарлари.

4. Овқатланиш ва очлик.

Соғлиқни сақлаш учун ейиш ва ичиш билан бирга, маълум қоидаларга кўра, овқат маҳсулотлари ва ичимликлардан тийилиш ҳам катта аҳамиятга эга.

Тўқлик вақтидаги овқат истеъмоли (мечкайлик ва пурхўрлик)нинг оқибати ёмон! Бу ҳолат жигар кучсизлиги, организмда тиқилмалар ҳосил бўлиши ва унинг ахлатланишига замин ҳозирлайди. Айниқса, бизнинг асрда овқатларнинг ҳаддан зиёд кўп истеъмоли, аралаш ейиш, турли сунъий ва ярим тайёр овқатларга ружу қўйиш ҳеч бир асрда учрамаган бўлса керак. Ҳаттоки, бу иш одат даражасига кўтарилди ва инсонлар соғлиғини сақлашга шу қадар муҳтожлигидан, йил давомида турли дори восита(препарат)лари билан кун кечириш даражасигача тушиб қолдилар. Шунинг учун овқатланиш маданиятига, унинг қонун-қоидаларига амал қилишга барчамизнинг муҳтожлигимиз яққол сезилмоқда.

Киши тўйиб овқатланмаслиги, яъни нафсни тийиши лозим. Тўйиб овқатланмаслик даражаси қандай? Келинг, бу саволга жавоб бериш учун сарвари коинот Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг табобати бўлмиш “Тиббун-Набавий” китобига мурожаат қиламиз:

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: ***“Одамзод қориндан кўра ёмонроқ идишни тўлдирмайди. Одам боласига қаддини тиклаб турадиган луқмалар етарли. Агар қилиши*** *(таомланиши)* ***керак бўлиб қолса,*** *(қорнининг)* ***учдан бири таоми учун, учдан бири ичимлиги учун ва учдан бири нафаси учундир”***, – дедилар. Бу ҳадис Имом Аҳмад роҳмаҳуллоҳнинг “Муснад”ларида келтирилган.

Миқдом ибн Маъдикариба томонидан қилинган шу лафздаги ҳадисни Абу Исо роҳимаҳуллоҳ бу ҳадис ҳасан саҳиҳ, деган эканлар. Бу ҳадисни Имом Ҳоким ривоят қилганлар.

Ушбу ҳадис ўзида бир қанча улкан диний ва тиббий маъноларни жамлаган. Келинг, ушбу Набавий кўрсатмаларни бирма-бир тушунишга ҳаракат қилайлик:

Биринчи таълим – **“Одамзод қориндан кўра ёмонроқ идишни тўлдирмайди”**. Одам болалари ҳаёти давомида кўплаб идишларни: донлар билан қопларни, сув билан мешни, пул билан чўнтакни ва бошқа идишларни тўлдираркан. Ана ўша идишлар ичида энг ёмонроқ идиш – ўзининг қорни экан. Ошқозонни тўлдириб, яъники тўйгунча овқат ейиш энг ёмон “идиш”ни тўлдириш билан тенглаштирилмоқда.

Ошқозонни тўлдириб ейишнинг қандай зарари бор? Бунга икки хил: руҳий ва тиббий маъно бериш мумкин:

1) Руҳий жиҳати. Манбаларда тўйиб овқат еб юриш, қалбга доғ туширади. Қалбига доғ тушган, доим тўйиб овқат еб юрган одамнинг қалби қотади, ўзидан ночор одамларни, Аллоҳ асрасин, Яратган Раббисини унутиши мумкин. Бу

жиҳатдан, инсон қорнини тўлдиришда, ёмон ишлардан бирини қилаётган бўлади.

Қорни ўта тўқ инсонда вужуд ҳазм билан овора бўлгани боис, ибодат, ҳушуъ ва хузуъга рағбати камайиб, бош мияда кислород тақчиллиги кўпаяди. Натижада, эснаш ва мудроқ кўпайиб, ибодатга рағбати сустлашади.

Ушбу ҳадиснинг диний жиҳатдан шарҳларида асосий эътибор кўп таом ейишдан қайтаришга қаратилган. "Фатҳул Борий"да Ибн Ҳажар Асқалоний роҳмаҳуллоҳ бу ҳадисдаги ошқозонни уч қисмга тақсимлаш ҳақида шундай ажойиб гапларни келтирадилар: *"Имом Қуртубий роҳимаҳуллоҳ "Шарҳул асмаъи" (Аллоҳ таолонинг исми сифатларини шарҳлаш) китобида шундай дейдилар: "Агар мана шу тақсимотни Буқрот[16] кўрганида, бу ҳикматдан ҳайрон бўларди").*

Сўнгра, Ибн Ҳажар Имом Ғаззолий роҳмаҳуллоҳнинг "Иҳёу улумид дин"нинг "Икки шаҳватни синдириш" (касруш шаҳватайн) бобидаги *ошқозонни уч қисмга тақсимлашдаги тенг тақсимлаш яхшироқ, деган фикр аъло, афзаллигини* келтирганлар.

Тиббий жиҳати. Боситхон Шоший роҳмаҳуллоҳ шундай ёзадилар: "Аҳли тиблар: *"Уммул аъзои ал-меъдату ва уммул амроз ат-тоаму"*, дейишади" ("Қонуни Боситий", 1/330 бет). Яъни, табиблар жамоаси иттифоқ қилиб шундай хулоса қиладилар: *"Аъзоларнинг онаси – ошқозон ва касалликларнинг онаси таомдир"*.

Инсон қанчалик ошқозонини таомга тўлдираверса, табибларнинг қоидасига кўра, барча аъзоларнинг онаси бўлган ошқозон, қолган аъзолар ("фарзанд ва набиралари")га зарар етказади. Касалликларнинг онаси бўлмиш – *нотўғри, хоссатан тўйиб ейилган таом*, аъзоларнинг онаси бўлмиш

[16] Гиппократ.

– *ошқозон*, деб аталмиш идишни тўлдиришда кўплаб касалликларни келтириб чиқади. Ва бу ишда касалликларни она каби "туғувчи" (юзага келтирувчи), "эмизувчи" (қувватлаб турувчи) ва "тарбияловчи" (ўсиб, кучайишига ёрдам берувчи) вазифаларини бажарар экан.

Мана шу каби кўплаб сабабларга кўра, тўйиб овқатланиш мумкин эмас. Буни Пайғамбаримиз алайҳиссалом ўз ҳадисларида қисқа, лекин ўта моҳирона қилиб: ***"Одамзод қориндан кўра ёмонроқ идишни тўлдирмайди"***, - дея марҳамат қилган эканлар.

Иккинчи таълим – ***"Одам боласига қаддини тиклаб турадиган луқмалар етарли"***.

Бу ердаги "тикка тутиб туришга" калимасида ажиб ҳикматлар бор. Қачонки, одамзод таом емай, оч юраверса, жисми заифлашади. Тананинг асосий таянчи умуртқа поғонасидир. Жасад заифлашгач, умуртқа ҳам олдинга эгила бошлайди.

Энди иккинчи ҳолат. Агар инсон керагидан ортиқ таом еса, қорнини тўлдираверса, кўкраги тўлиб нафас ололмайди. Натижада, қорнини олдинга қаппайтириб, бошини орқароққа қилиб, нафас олишга мажбур бўлади. Бунда умуртқа поғонасининг меъёридан орқага букилиши кузатилиши мумкин.

Ҳадиси шарифда буюрилаётган миқдор, ана шу икки ҳолатдан ўртадаги, меъёрий ҳолатга олиб келади. Яъни, одам боласига қадди қомати, умуртқасини тик тутиб, мувозанатни йўқотмай, ўзгаларнинг етаклашига муҳтож бўлиб қолмайдиган даражада таом ейиши керак экан. Мана шу қаддини тик ушлаб юришга кераклик қувват (ҳозирги замон тилида килокалория) унга ҳожат даражаси ҳисобланаркан. Ана шу миқдор аслида одам боласига етарли экан. Хўш, ўша миқдор ҳаммада бир хилми? Ёки турличами? Бир косами ёки ундан камроқми?

Бу миқдор ҳақида Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳ ўзларининг ёзган "Тиббун-Набавий" асарида ёзганлар. Хоссатан, биз ўрганаётган ҳадисга шарҳ айта туриб:

"Емаклар – "емак"нинг кўплигидир. Емак бир луқмадир", - дейдилар.

Субҳаналлоҳ, бу гапнинг гўзаллигини қаранг. Ҳамма учун луқма ўлчовда турличадир. Қадимда таом асосан қўлда ейилган. Ҳар кишининг кафти ўзига мос бўлади. Демакки, уларнинг луқмаларида ҳам фарқ бўлади.

Энди тиб манбаларида инсон қаддини тик ушлаб туриши учун етарли таомнинг миқдори ҳақида нима дейилган? Шуни ўрганайлик.

Тиб китобларида, хоссатан "Тиб қонунлари"да бир киши бир маротаба ейдиган таомининг миқдори ҳақида шундай ёзилган: *"Овқатнинг миқдори одат ва қувватга қараб белгиланади. Унинг миқдори қуввати яхши бўлган кишиларда еганда оғир бўлмайдиган, қобирға бошларини чўзмайдиган, қоринни кўпчитмайдиган ва қулдиратмайдиган, [меъда тепасига] сузиб чиқмайдиган ва бир муддатдан кейин кекирганда овқатнинг мазаси келмайдиган миқдорда бўлиши керак. Узоқ муддатдан кейин [кекирикда] овқатнинг мазаси келиб туриши энг ёмон ҳолдир".*

Таомнинг миқдори яна одамнинг ёши, мизожи, фасл, касбининг тури, ҳомиладорлик ва бошқа омилларга кўра бир-биридан фарқ қилиши мумкин. Демак, таомнинг миқдори ҳар кишининг қаддини тикка ушлаб туришигагина етарли миқдорда, тиб кўрсатмаси бўйича юқоридаги тавсияларни инобатга олган ҳолда белгиланар экан. Ана шунда одам боласи ошқозонни тўлдирмайди, яъники тўйиб овқат емайди. Байт:

Меъдани тўлдирма, қилгин итоат,
Юзлаб касал бўлиб, қилма маломат,

Зарур бўлса егин, айтди Имомат,
Битилди рисола "Набий табобат".

Таомлан, тик бўлсин "Алиф"дек қомат,
"Йо" каби оч бўлиб, йиқилма ҳеч вақт,
"Те" каби қоринни тўйдирган – бадбахт,
"Сукун" қил, тўхтагин, бўлгин саломат.

(Ҳакимий)

Учинчи таълим – ***"Агар қилиши** (таомланиши) **керак бўлиб қолса,** (қорнининг) **учдан бири таоми учун, учдан бири ичимлиги учун ва учдан бири нафаси учундир"***.

Ушбу ҳадисга шарҳ сифатида биринчи навбатда табибларнинг энг катталаридан бўлмиш Абу Али ибн Сино ҳазратнинг қуйидаги гапларини келтирамиз: *"Агар сен хом семизликдан омон бўлмоғингни истасанг, ичингни учга тақсим қил! [Унинг] учдан бири нафас олиш учун, яна учдан бир қисми ғизо учун ва қолгани эса сув учун жой бўлсин"* ("Уржуза" 828-829 байтлар).

Ҳадисдаги ушбу гапнинг ўзида учта кўрсатма келмоқда. Ушбу 3 та кўрсатмани қандай тушунамиз? Уларни тушунишда тиб жиҳатидан икки хил йўл тутиш мумкин:

1-усул: учовини алоҳида, алоҳида ўрганиш; 2-усул: учала тавсияни бирга қўшиб ўрганиб, хулоса чиқариш. Келинг, аввал биринчи йўлдан юрамиз. Бундан учта тавсия келиб чиқади:

1-тавсия: Инсон бу дунёда яшайдики, 6 зарурий омиллар таъсир қилади. Шулардан иккинчиси бўлмиш ейиш ва ичиш (маъкул ва машруб)га ҳам умри давомида ҳар куни эҳтиёжи тушади. Ана ўша еб-ичишга эҳтиёж тушган вақтда қанча миқдорда таом ейди? Буни севикли Пайғамбаримиз соллал-

лоҳу алайҳи васаллам илоҳий ваҳий, илми ладуний орқали бизларга билдирмоқдалар: ***“Қориннинг учдан бири таоми учун”***, - деб.

“Учдан бири” дея таржима қилинган лафз арабчада. Бу ҳам икки маънони билдиради: “учдан бир” (33.33%) ва “уч қисмнинг бири”. Демак, инсон ошқозонини уч қисмга бўлиб, унинг бир қисмини таомга ажратиши керак экан.

Хўп, ошқозон ўлчами ҳаммада ҳам бир хилми? Ёки ҳамманинг ошқозони ҳар хилми? Ушбу ҳадиси шариф айтилаётган вақтда ҳар бир саҳобий ўз ошқозонининг сиғимини қандай билиши мумкин эди? Ахир, қоринни очиб кўришнинг иложи бўлмаса?

Бу ерда айтилган миқдорни тушунтиришга Боситхон Шоший роҳмаҳуллоҳнинг қуйидаги гаплари ёрдам беради: *“Мўътадил миқдор шулки, иштаҳонинг тақазо қилғон миқдорини учдан икки ҳисса миқдоридур”* (яъни, инсон мўътадил миқдорда таом емоқчи, у ўз ошқозонининг сиғимини аввал ўлчатиб олиб, сўнг уни учдан бир қисмини ҳисоблаб чиқиб, ўша миқдордаги овқатни ейиши керакмас экан. Бу мантиққа ҳам тўғри келмайди. Чунки, ошқозон очлик ва тўқлик ҳолатларига қараб сиғими ўзгариши мумкин). Бу тавсиядан шуни тушунамизки, бир киши таом емоқчи. У ошқозоннинг сиғимига эмас, балки иштаҳасига қарайди. Аниқроғи, ҳақиқий иштаҳаси (иштаҳаи содиқ)ни баҳолайди. Масалан, унда бир коса таом ейишга иштаҳа бор. Ана шу миқдорнинг ҳаммасини емайди. Балки, ўша косасининг учдан икки қисми миқдоридаги таомини ейди. Ана шу миқдор унинг танаси учун ҳақиқатда зарур бўлган эҳтиёжи, яъни ҳақиқий иштаҳаси экан.

2-тавсия: ***“Қориннинг учдан бири ичимлиги учун”***. Бу ҳам юқорида айтилганидек, 6 зарурий омилдан. Бу тавсияда ҳам икки хил маъно чиқиши мумкин:

1-маъно: Таомга ошқозондан бир қисм ажратгач, таомлангач, яна бир қисмни сувга ажратинг ва сув ичинг. Тавсияга бундай маъно бериш тиб қоидаларига бироз тўғри келмайди. Негаки, тиб манбаларининг бир қанчасида таомдан сўнг сув ичишнинг зарарлари ҳақида ёзилади. Фақат истисно ҳолатлари келтирилади. Шулардан бирини қуйида бериб ўтамиз.

Боситхон Шоший роҳмаҳуллоҳ “Қонуни Боситий” асарларининг “Ичимлик ичиш” қисмида шундай ёзадилар: *“Аммал-мау фа-вақтуҳул ъаташу саваун кана ъалат-тоами ав баъдаҳу”, яъни сув ва чой каби нимарсаларни ичмоқнинг вақти ташналик вақтидур. Хоҳ таом тановули бирлан бирга бўлсин, хоҳ таомдан сўнг бўлсин. Ва билмоқ керакки, ташналик икки навъ бўлурки, бирини аъаташи содиқ ва бирини ъаташи козиб дерлар. Яъни, чин ташналик ва ёлғон ташналик демакдур.*

Бас, ъаташи содиқ шулки, таомда жавҳари арзият (ерлик унсури) ғолиб бўлур. Бинобарин ҳазми комил учун ноқобил бўлур. Чунки, ҳазм учун таомни қивоми мўътадил бўлмоғи лозимдур. Ва ани мўътадилул-қивом қилмоқ учун ҳазм вақтида таомға сув қўшмоққа табиат муҳтож бўлурки, бул ҳолатнинг номи ъаташи содиқ, яъни чин ташналикдур.

Аммо, агар меъданинг юқори тараф қисмида шўр балғам ўрнағон бўлса, ани шўрлигидин меъда озорланиб, ани ювиб юбормоқ ёки шўрлик ҳиддатини таскин бермоқ учун доим сувни тақозо қилурки, бу ҳолатнинг номи ъаташи козиб, яъни ёлғон ташналикдур....ва истисқо касалида ....ъаташи козиб ва табиат ҳожатидан зиёда талабдур” (“Қонуни Боситий”, 2/339 б.). Яъни, юқорида Боситийнинг келтирган матнларидаги ташна (чанқоқ)ликдан мурод, ҳақиқий ташналик экан.

Меъёридан ортиқ ичимлик ичишнинг зарари ҳақида “Тиб қонунлари”да шундай ёзилган: *“Овқатларнинг энг ёмони меъдага оғирлик қилгани, ичимликларнинг энг ёмони мўътадилликдан ошиб, меъда тўлдирганидир”* (1-китоб, 388 б.).

Демак, ҳадис ва табобат тавсиясига кўра, сувни ҳам меъёрда ичиш керак экан. Хўш, одам боласи ошқозонида таом учун жой ажратиб мўътадил миқдорда, қаддини тик ушлаб туриши учун етарли таомни еди. Энди, сув учун ҳам меъдасида жой ажратди. Агар таомдан сўнг дарров сув ичишга рухсат бўлмаса, қачон сув ичса бўлади?

Қуйида яна Боситхон Шошийнинг китобаларидан иқтибос келтирамиз: *"Билмоқ керакки, мўътадил мизожлик кишилар учун сув ичмоқнинг вақти меъда таомнинг ҳазмиға шуруъ қилгондин (киришгандан) сўнгги вақтдур. Яъни, таом тановулидин сўнг, бир соати комил (тўлиқ) ўтгандин сўнгра ичмоқ мумкин бўлур. Ва таомдин сўнг сув ичмоққа ҳожат бўлмоқнинг сабаби шулки, ғизоларнинг аксарида арзият (ерлик моддаси) ғолиб бўлур. Ваҳоланки, ани ҳазми учун қивоми (қуюқ-суюқлиги) мўътадил бўлмоғилозимдур"* ("Қонуни Боситий", 2/340 б.). Демак, мўътадил мизож кишилар таомдан сўнг сув ичмоқчи бўлсалар, тўлиқ бир соат ўтиши керак экан.

Шу ерда икки савол пайдо бўлади. 1-савол: Аллоҳ таоло Қуръони Каримнинг бир қанча оятларида аввал ейиш ва ичишни, егулик ва ичимликни зикр қилар экан, аввал емоқ, сўнгра ичмоқни айтади-ку?

2-савол: Мўътадил мизожли кишиларнинг топилиши – жуда ноёб ҳолат. Бошқа мизожли кишиларга бу қоида тегишлими?

Жавобни яна "Қонуни Боситий"дан топамиз: *"Ва махфий қолмасинки, таомнинг тановул вақтида ва тановулидин сўнг, бевосита сув ичмоқ манҳий (қайтарилган) ва нодурустдур.*

Лекин бу манъ иссиқ мизож бўлмоғон кишиларға махсусдур. Чунки, иссиқ мизожли кишини меъдаси қизуб турғон бўлур. Ва ани таом тановулида ва тановулидин сўнг бевосита сув ичмоғи жоиз, балки вожибдур. Зероки, андоғ киши ташналикға сабр қилса, ғизоси агарчи суюқ бўлса ҳам куйуб фосид бўлур. Зероки, таомнинг суви иссиғлик сабабидин меъданинг ҳароратини таскин бермоққа асар қилмас...

Ва яна билмоқ керакки, баъзи одамнинг меъдаси ҳароратлик бўлур. Бинобарин таомға иштаҳоси кам бўлур. Ва агар совуқ сув ичса, меъдасини ҳарорати таскин топуб, иштаҳо ҳосил бўлур. Ба ҳарҳол сув ичмоққа вақт таъйин қилмоқни мизожнинг ҳолиға ҳавола қилинурки, ани риоясидин қатъий назар ҳукм қилмоқ хатодур. Зероки, агар чин ташналик пайдо бўлса, сув учун табиатнинг муҳтожлигиға далилдурки, андин манъ қилмоқ боиси мазарратдур (зарурат юзасидандир)" ("Қонуни Боситий", 2/340-341 б.).

Бу ҳақда Бобурнинг хос табиби Юсуфий "Ейиш ва ичишнинг тадбири ҳақида рисола"сида байтга солиб шундай ёзадилар:

Меданг иссиқ бўлса, агар эй ўртоқ,
Овқат орасида мумкин сув ичмоқ.

Демак, таомдан сўнг сув ичиш мумкин эмас, деган қоида иссиқ мизожли кишилар ва ошқозони иссиқ мизожли кишиларга тегишли эмас экан (иссиқ мизожли меъданинг белгиларини эса "Тиб қонунлари" 3-китобидан қаралсин).

Биз айтамизки, таомдан кейин сув ичиш масаласи ҳақида гапирилган вақтда, Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳнинг "идишни ялаш ҳазм қилишга ёрдам бўлиб, иштаҳани сўндиради" деган гапларини ёдга олиш керак. Ушбу тавсия таом еб бўлгач, идишни ялаб қўйиш ҳақидадир.

Юртимизда таом еб бўлгач, идишни ялаб қўйишдан ташқари яна бир ажиб одат бор. Бу ичига озгина сув қуйиб, идишни чайиб, ўша сувни ичиб юборишдир.

Агар Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳ берган маълумот ва Боситхон табиб келтирган таъкидларни инобатга олиб, улар-

га амал қилишни хоҳласак, бу биздаги урфни амалга ошириш билан амалга ошишини тушунамиз. Ота-боболаримиз нақадар доно бўлишган. Бир одатнинг ичида улкан тиббий тавсияларнинг амалини йўлга қўйиб кетган эканлар.

“Қориннинг учдан бири ичимлик учун” деган лафзнинг 2-маъноси: ошқозонда худди таомга ажратилгани каби, сув учун ҳам жой ажрат. Яъни, уни қоринни овқатнинг ўзи билангина тўлдириб қўйма.

Инсон ичимлик ичганда қанча пиёла ичиши керак? Бунда ҳам муайян литрлар келтириш унчалик тўғри эмас. Чунки, бунда худди таомдагидек, ишининг мизожи, касби, фасл, яшаётган иқлим, қўшимча касалликларнинг бор ё йўқлиги ва бошқа кўплаб омиллар ҳисобга олиниши керак (тибда уни ичишдаги одоблар, фойда ва зарарлар ёзилган).

Демак, ҳадиснинг ***“қориннинг учдан бири ичимлиги учун”*** деган қисмидан таомланишда ошқозонда ичимликка жой қоладиган даражада таом ейиш кераклигига буюрилганлигини тушунамиз. Энди, ҳадиси шарифдаги кейинги тавсиядаги тиббий ҳикматларни ёритсак.

3-тавсия: ***“Қориннинг учдан бири нафаси учундир”***. Бу тавсияни қандай тушунамиз? Ошқозон ҳазм аъзоси бўлса, нафасга нима алоқаси бор? Ёки ейилган таом ўпкага ҳам таъсир қиладими? Буни тушунтириш учун яна Боситхон Шошийнинг рисолаларидан иқтибос келтирамиз: “*...иштаҳонинг тақозо қилгон миқдорини уч ҳиссадин икки ҳиссаға қаноат қилмоқдағина бажо келур.*

Ва иштаҳоға мутиъ бўлуб (иштаҳага эргашиб), бу миқдордин зиёда тановул қилмоқда зарар кўпдур. Зероки, тановул вақтида меъда тамом тўлмаса, тўйғонлик маълум бўлмай, ҳамон иштаҳо боқий турар (иштаҳа бўлиб туради).

Ва агар мазкур миқдорни тановулидин сўнг сабр қилинса, бир соатдин сўнг мазкур боқий иштаҳо худ-бахуд зоил бўлур. Ва ани сабаби шуки, таомнинг ҳазмиға шарт ани меъдада ҳарорати ғаризийя таъсири бирлан қайнамоғидур. Ва қайнамоқнинг лозимасидурки, таомнинг ҳажми зиёда бўлур. Ва анга тухалхул ва ҳоволликлар пайдо бўлуб, меъдада боқий қолғон холийликни тўлдирар. Бинобарин иштаҳо зоил бўлур.

Бас, агар аввалги иштаҳоға тобеъ бўлуб, меъда тамом тўлғунча таом тановул қилса ва меъдада холий жой қолдирилмаса, ул вақтда таомға ҳарорати ғаризийя таъсир қилолмас. Ва агар андак таъсир қилса ва таомнинг ўсиб зиёдалашмоқға тақозо қилса, меъда ани ўз ичиға сиғдиролмас, ночор таом ҳар тарафдин сиқилуб қувват ва матонат ҳосил қилур. Ҳарорати ғаризийя ва ҳарорати ғаризийяға мағлуб бўлмас, бил-акс анга ғолиб бўлуб сўндирар ва ҳазм фосид бўлур. Ва ***бўкмоқ*** *шундан иборатдур.*

Ва агар меъдада андакғина холий жой боқий бўлуб, то ул холий ўрин тўлғониғача ҳарорати ғаризийя таомға таъсир қилиб, чала ҳазм қилиб, сўнгра меъда тўлиб қолиб, боқий ҳазм нотамом бўлиб тўхталса, ул вақтда таом тиқилуб, ночор меъдадин ичакға чалалик ҳолда ўтмоқға музтар бўлур. Ва чала ҳазм таомни тамом ҳазм қилмоқға ичаклар ҳам ожиз бўлур. Ва жавҳари ғизони ул таомдин ажратуб, баданға юборолмас. Ва баъзи бир қисмини чала ҳазмлик ҳолда ажратиб, мосориқо томурлар (vv.mesenterica) воситаси бирлан жигарға юборилса ҳам, лекин аксар қисми мунҳазим бўлмай, пастдин ҳориж бўлуб кетар. Ва жигар томонға борғон оз қисмидин ҳам бир миқдор ғализ(қуюқ) ва ноқисул-ҳазми (яхши ҳазм бўлмагани) мосориқода ғализлик бирлан ўрнаб қолиб, судда (тиқилма, шлак) пайдо қилур. Ва баъзи миқдори жигарға етиб борса ҳам, лекин ҳазми даражаи кайлусликға етмаган чала бўлғони учун, жигар ҳам ани қон ва бошқа табиий ахлот қилиб еткузмоқдин ожиз бўлур. Бинобарин бу жавҳари ғизолар чала ҳазмликни касри бирлан жузви бадан

(тананинг бир бўлаги) бўлолмас, балки офати балан бўлур" ("Қонуни Боситий" 2/287-288 б.).

Мана, ҳадисда нима учун ошқозонда таом еган вактда тўйиб емай, ошқозонда ҳавога жой қолдириш кераклигини таъкидланиши (26-расмга қаранг).

Энди, биров таом ва ичимликнинг тақсимотини билиб ё билмай қилиб еб-ичди. Ошкозонига тушиб бўлди. Овқатни меъёрида едими ёки кўпми? Меъёрида ейишдан кейинги бўладиган танасидаги ўзгаришлар қуйидагилар: *"Овқатнинг мўътадил даражада ейилганлигига нафаснинг калталашмаслиги ва томир уришининг катталашмаслиги далил бўлади. Шундай ҳолат меъданинг кўкрак-қорин пардасини сиқиши сабабли пайдо бўлади ва шу вақтда нафас олиш кичиклашиб тезлашади. Натижада юракнинг иши кўпайиб, агар қувват заифлашмаса, томир уриши зўраяди"* ("Тиб қонунлари" 1/388 б.).

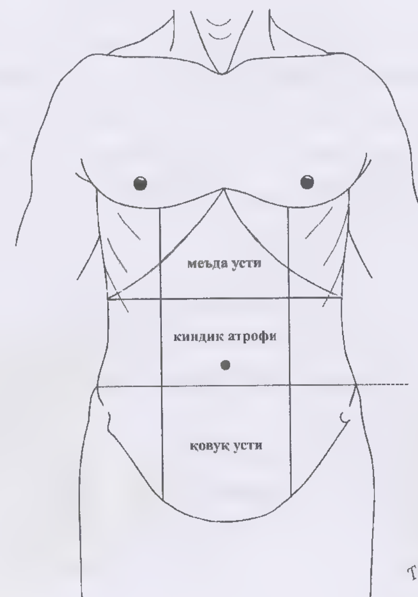
Келинг, ҳадисдаги тиббий тавсияни *"қоринларингизни уч қисмга ажратинглар"*, дея айтилди, дейлик. Унда Пайғам-

26-расм. Ошқозонинг ҳадисга мувофиқ 3 қисмга бўлиниши.

бар алайҳиссалом ўша вакт учун айтган тиббий маълумотлар келиб чиқади. Тиббиётдан маълумки, қорин бўшлиғи 3 қаватга бўлинади: 1) юқори қават (эпигастрий), 2) ўрта қават (мезогастрий), 3) пастки қисм (гипогастрий; 27-расмга қаранг).

Тўғри, таом ва ичимликлар 3-қаватга дарров ўтиб кетмайди.

Хасталиклар икки турли бўлиб, биринчиси моддадан бўлган касалликлар (амрози модда) ва кўп учрайди. Бунда танада қайсидир модда ҳаддан зиёда кўпайиб кетиб, унинг табиий ҳаракатларига зарар беради. Ушбу касаллик аввалги егани ҳазм бўлмасидан орқасидан яна таом тановул қилиш, жасад учун етарли миқдордан ортиқча ейиш, фойдаси кам ва секин ҳазм бўлувчи овқатлар билан таомланиш, кўп ҳолларда



27-расм. Қориннинг анотомик жиҳатидан 3 қисм (қават)га бўлиниши

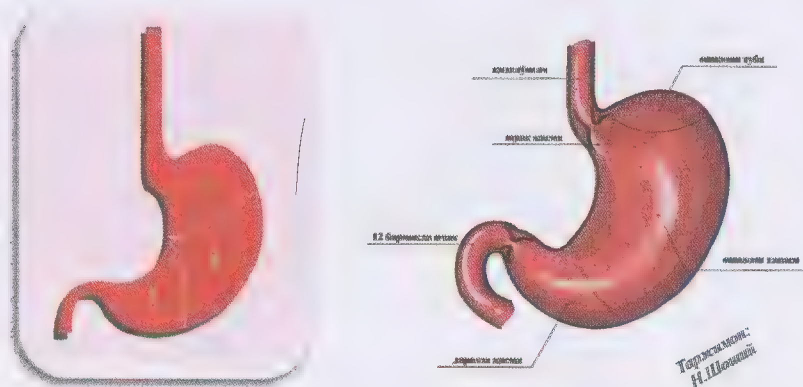
таркибида ҳар хил моддалари бор егуликлар истеъмол қилиш сабабли келиб чиқади. Одамзод мазкур таомлар ила қорнини тўлдирса ва шунга одатланса, турли хил касалликларни чақираверади. Айримлари тез, баъзилари секин тузалади.

Лекин, қоринни 3 қисмга бўлиш ва замонавий илмда ҳам уни 3 қаватга бўлиб ўрганиш ўртасида ҳам балки боғлиқликлар бордир (28-расмга қаранг). Байт:

“Уч бўлак” дегани – айни каромат,
Таомга бир қисм жойини ажрат,
Сувга ҳам унутма, ахир у шарбат,
Жой қолдир нафасга, шудир адолат.

(Ҳакимий)

Бу мавзуни узундан-узун давом эттириш мумкин. Лекин шунча сўз кифоя қилса керак. Энди, қуйида муаллиф бу ҳадисдан сўнг, сўзларини айтадилар. Бу ерда гап бадании касалликлар ҳақида, хоссатан танада 4 суюқлик (хилт)нинг меъёридан ошиб кетиши тўғрисида кетмоқда. Улар нима сабабли



28-расм. Ошқозонинг анотомик жиҳатидан 3 қисмга бўлиниши.

кўпаяди? Қуйида ўша сабаблар келтирилмоқда. Хилтларнинг меёрдан ошиб кетишига асосан таомланишдаги жиддий хатоликлар сабаб экан. Уларнинг ҳар бири ҳақида тушунча бериб кетсак:

• *Биринчи еган таоми ҳазм бўлмасдан туриб, кетидан иккинчисини истеъмол қилиш.* Бу иш ўта нотўғри ва афсуски, ҳозирги кунда кўп тарқалган. Абу Али ибн Сино роҳмаҳуллоҳ “Тиб қонунлари”да шундай ёзадилар: *“Соғлиқни истаган киши иштаҳаси чин бўлмай туриб, меъдаси ва юқори ичаклари аввалги овқатдан бўшамай туриб, [ҳеч бир нарса емаслиги керак]. Гавдага энг зарарли нарса меъдада овқат етилмасдан ва ҳазм бўлмасдан туриб яна овқат киритишдир!”* (Қонун 1/387-бет).

Бунинг зарари ҳақида Аллома Алихонтўра Соғуний роҳимаҳуллоҳ “Шифоул-илал”да шундай огоҳлантирадилар: *“Ҳукамолар айтибдурлар:* ***“Ҳар киши бир таом еб, шу таом яхши сингиб, ҳазм бўлмасдин туриб, очкўзлик қилиб, устига яна бир таом еса, ўз қўли бирла заҳар – оғу ичиб, ўзини ҳалок қилгондек бўладур”****, - дейдурлар”.*

Тиб китоблари хоссатан “Ал-Қонун” ва “Қонуни Боситий” асарларида бир таом ҳазм бўлиб, ошқозон-ичакдан жигарга сўрилгунча (яъни, биринчи ҳазм тугаб, иккинчисига ўтгунча) кўплаб жиҳатларга кўра, 3 соатдан 6 соатгача вақт кетади, деб ёзилган. Маълум бўладики, биринчи ҳазм тугамагунча, иккинчи таомни ейиш тиббий жиҳатдан мумкин эмас.

• *Тана учун зарур бўлган миқдордан кўп ейиш.* Ибн Сино ҳазрат шундай огоҳлантирадилар: *“Овқатнинг миқдори одат ва қувватга қараб белгиланади. Унинг миқдори қуввати яхши бўлган кишиларда еганда оғир бўлмайдиган, қобирға бошларини чўзмайдиган, қоринни кўпчитмайдиган ва қулдуратмайдиган, [меъда тепасига] сузиб чиқмайдиган, кўнгил айнитмайдиган даражада бўлиши ҳамда ютоқишни*

ёки [иштаҳа] тушувини, зеҳн пастлиги ва уйқусизликни келтириб чиқармайдиган ва бир муддатдан кейин кекирганда овқатнинг мазаси келмайдиган миқдорда бўлиши керак. Узоқ муддатдан кейин [кекирганда] овқатнинг мазаси келиб туриши энг ёмон ҳолдир!" ("Тиб қонунлари" 1/388 б.).

Бу ҳақда Боситхон Шоший ҳам шундай ёзадилар: *"Сиҳҳатнинг футуриға боис бўладурғон энг зўр сабаб таомни миқдори кўплигидурки, андин меъда қайнамоғи ва бошқа кўп офатлар пайдо бўлур"* ("Қонуни Боситий" 2/304 б.).

Алихонтўра Соғуний шундай ёзадилар: *"Шунинг учун шариатимизда айтилур:* ***"Бир киши тўқ қурсоқ устига таом еганидин [кўра], агар беришга одам тофмаса, итга бергани яхшидур"****. Демакки, мундоғ таом емаклик тан-соғлиғликни бузадур. Тарбияти бадан қилиб, тан-соғлиқни сақламоқ ҳар бир кишига шариат бўйича фарздур. Шул тўғридин, тўйуб туруб, устига шиғаб емаклик шариатда ҳаром бўлди".*

Мана анбиё, ҳукамоларнинг айтқон сўзлари шул. Шунга қараб ҳар бир киши амал қилиши фарздур. Бўлмаса, икки дунёда зиён кўрадур".

• *Фойдаси кам ва секин ҳазм бўлувчи овқатлар билан таомланиш.* "Тиб қонунлари"да шундай келтирилади: *"Меъда бузилишидан, хусусан, ёмон овқатлардан бўладиганидан зарарлироқ нарса йўқдир. Чунки у ғализ. Агар инсон овқатланишда ўртача бўлса, сифат ва миқдорда мўътадилликни ушласа, тананинг ундан олган фойдаси ортиқча еганникидан кўра кўпроқ бўлади.*

Овқатлардан пайдо бўлган вақтда бўғин оғриғи, буйрак оғриғи, астма, нафас сиқиш, ниқрис, талоқ ва жигарнинг қаттиқлашиши, балғам ва савдодан келиб чиқадиган касалликларни туғдиради" ("Тиб қонунлари" 1/387 б.).

"Фойдаси кам" дея таърифланаётган таомлар тиб китобларида *ёмон қон ҳосил қилувчи (радиъ ул-каймус)* деб келади.

Улар кўп бўлиб, мисол сифатида *шароб (хамр), ҳардал (горчица), эчки гўшти, ҳўкиз гўшти* ва бошқаларни келтириш мумкин.

• *Турли таомларни аралаштириб ейиш.* Бу ҳақда тиб манбаларининг энг катта қонунида Ибн Сино шундай қоидани келтирадилар: *"Энг ёмон нарса бир-бирига келишмайдиган овқатларни аралаштириш ҳамда овқатланиш вақтини узайтиришдир. Бунда аввалги овқат ҳазм бўла бошлаганида, кейинги овқат бориб қўшилади. Натижада овқатнинг бўлаклари ҳазм бўлишда бир-бирига баробар бўлмайди".*

Бир-бири билан аралаштириб еб бўлмайдиган маҳсулотлар ниҳоятда кўп. Ҳаттоки, устозларимиз 70 хил нарса бир-бири билан чиқишмайди, деган қоидани айтадилар. Уларнинг ҳаммасини келтириш бу ерда имконсиз бўлиб, алоҳида китоб битилишини талаб қилади. Мисол сифатида фақатгина энг машҳур биттасини келтирамиз – сут билан балиқни аралаштириб еб бўлмайди.

Мўътадиллик ўта муҳим. Биз ўрта умматмиз. Ҳамма соҳада ўрта бўлишимиз керак. Агар меъёридан ортиқча ейилса, зарари аниқ. Тажрибали табиблардан Ўрол Ўзбекнинг билдиришича: *"Ҳар қандай таом, ҳаттоки дейлик қўй гўшти ҳам иссиқлик бўлишига қарамай, тўйиб ейилса, совуқликка айланади".*

Мўътадил миқдор таом ҳақида ҳадиси шариф ва ундаги тиббий ҳикматларни тушунтиришда гапириб ўтдик. Қўшимча тарзида улуғларнинг қуйидаги қисқа, лекин ўзида кўплаб тиббий фойдаларни мужассам қилган байтни келтирамиз:

Агар тўйиб есанг шакар зарардур,
Қуруқ нон вақтида қанду асалдур.

Тўғри таомланиш инсоннинг соғу саломат бўлишига энг асосий омиллардан эканлиги ҳақида Аллома Алихонтўра

Соғуний роҳмаҳуллоҳ "Шифоул-илал"да шундай огоҳлантирадилар: *"Кўз кўруб турадурки, кўфинча дард (касал)лар томоқдин бузулуб [пайдо] бўладур. Энди, ҳар киши нафсини тийиб, емак-ичмакни тартибини сақлаш лозимдур".*

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ "Тиббун-Набавий"да шундай ёзадилар: *"Озуқа (таом)лар уч хил даража (мартаба)да бўлади:*

1. Ҳожат даражаси (الحاجة مرتبة)
2. Кифоя даражаси (الكفاية مرتبة)
3. Ортиқча миқдор (الفضلة مرتبة)

Набий (соллаллоҳу алайҳи васаллам) инсонга қаддини тиклаб туриш даражасидаги луқмалар кифоя қилишининг хабарини берганлар. Бу билан унинг қуввати сусайиб, заифлашмайди. Агар ейишни ўша луқмалардан оширса, қорнининг учдан бирига есин, иккинчи ва учинчи бирликларини сув ҳамда нафас учун қолдирсин. Бундай қилиш бадан ва юрак учун фойдали. Чунки қорин таом билан тўлса, ичимликни сиғдирмайди. Шу ҳолатда суюқлик ичса, унинг оғирлиги сабабли нафас олишга қийналиб, оғир юк кўтарган киши каби чарчайди ва машаққат чекади. Ҳолат шундай давом этаверса, натижада юрак фаолияти бузилади, аъзолар тоатларни бажаришга дангасалик қилиб, тўйиб ейиш оқибатида юзага келувчи шаҳватларга интилади. Демак, қориннинг доим ёки кўп ҳолларда таом билан тўла бўлиши бадан ва юрак учун зарардир.

Аммо аҳён-аҳёнда шундай бўлиб туришида зарар йўқ. Абу Ҳурайра (розияллоҳу анҳу) Набий (соллаллоҳу алайҳи васаллам) ҳузурларида ***"Сизни ҳақ билан юборган Зотга қасамки, унинг учун жой тополмайман"****, деб қолгудек даражада сут ичганлар".*

Ҳикоя. Арабшунос олим Асадуллоҳ Қудратуллоҳ қори шундай маълумот берадилар: "Пайғамбар алайҳиссаломнинг

замонларида яшаган энг машҳур араб табиби бўлган. Исми Ҳорис ибн Калада. Бу зотнинг Форс подшоҳи (Кисроси) Анушервон билан учрашган ажойиб, узун ҳикоялари бор. Унинг қисқача таржимаси шу: у киши Кисро билан учрашганларида Кисро сўрайди:

- Сен тибни қанчалик биласан? – деб. У киши:
- Энг аъло даражада, дейдилар.
- Тибнинг асли нима?
- Ал-азм.
- Нима у?
- Икки лабингни тийишлигинг ёки қўлингни мулойим қилишлигинг.
- Ҳа, топдинг. Дардларнинг энг дарди нима?
- Овқатни устига овқат ейишинг. Бу ҳаттоки саҳродаги энг йиртқич ҳайвонларни ҳам ҳалок қилиб юборадиган даражадаги дарддир.
- Ҳа, топдинг. Касалликнинг энг катта сабаби нима?
- Ҳаддан ташқари овқатланиш (ат-тухма). Агар бунда овқат ошқозонда қолиб кетса, ўлдиради. Агар фаразан у ҳазм бўлган тақдирда ҳам касал қилади.

Юқоридаги суҳбатга Кисронинг вазири – Бузругмеҳр ҳам гувоҳ бўлган".

Набий соллаллоҳу алайҳи васалламдан: ***"Албатта ошқозон баданнинг ҳовузи ва томирлар унга тушувчи. Ошқозон соғлом бўлса, томирлар ҳам соғлом бўлади. Агар у касал бўлса, томирлар ҳам касал бўлади"*** ҳадиси зикр қилинган.

Ҳорис айтади: *"Даволанишнинг боши парҳез".*

Бошқа ҳадиси шарифда Пайғамбар алайҳиссалом: ***"Танада бир парча эт бор. Агар у соғлом бўлса бутун тана соғлом, агар у касал бўлса, бутун бадан касал бўлади. У қалбдир"***, деганлари машҳур.

Энди савол пайдо бўлади: инсон танаси учун энг муҳим аъзо юракми ё ошқозонми? Зеро, иккови ҳам шу маънода зикр қилинмоқда.

Биз бунга қуйидагича жавоб берамиз. Ҳар бир аъзонинг ўз ўрни бор. Бири-бирининг ўрнини босолмайди. Лекин, бошқарувчилик жиҳатидан юрак (қалб, дил) аъзои раисалардан ҳисобланади. Ва у орқали бутун танага қон, озуқа, кислород, ҳаётий қувват ва руҳи ҳайвоний (импульслар), минераллар ва бошқалар етиб боради. Агар у касал бўлса, шу жиҳатдан бутун жасад касал бўлади.

Табиблар наздида соғлом кишининг зарар берувчи нарсалардан парҳез қилиши – касал ва тузалаётган одамнинг аралаш-қуралаш таомлар ейишдан парҳез қилган билан баробар.

12-фасл. Таомланиш борасида баъзи қоидалар

Биринчи қоида: касалдан тузалаётган киши учун парҳез энг фойдали даво. Чунки унинг табиати ҳали ҳануз қувватга кирмаган, ҳазм қилиши заиф, табиати эса иштаҳага кирган ва аъзолар шунга тайёрланаётган бўлади. Бу пайтда таомларни аралаштириб юбориш касалликнинг қайталанишига олиб келади. Ушбу ҳолат касаллик бошланишидан ҳам оғирроқ.

Иккинчи қоида: тананинг тетик, бардам ва енгил бўлишини таъминлаш учун овқат кеч истеъмол қилинмаслиги ёки енгил ва камроқ бўлиши лозим. Бу қоида қарилар ва ёш болаларга татбиқ қилинмайди. Сабаби, қарияларда ҳазм заиф, ожиз бўлиб, қувватни сақлаб туриш учун тез-тез оз-оздан овқатланишга муҳтождирлар. Ёш болалар эса ўсувчан бўлиб, ўсиш учун етарли ғизо лозимдир.

Учинчи қоида: мизожга ва ҳаракатга мос овқатланиш. Балғам мизожли инсонлар иссиқ ва қуритувчи мизожли овқатлар, сафро мизожли инсонлар совуқ мизожли ва ҳўлловчи

овқатларга рағбат қилмоқлиги, савдо мизожлилар кўп ҳўлловчи ва оз қиздирувчи, қон мизож инсонлар озуқлиги оз ва совитувчи истеъмол қилиши фойдалидир. Чунончи йилнинг иссиқ фаслида сафро мизож соҳиблари таом миқдорини камайтириши ва суюқлик миқдорини кўпайтириши лозимдир.

Тўртинчи қоида: йил фаслларига мос овқатланиш. Ёзда совуқ табиатли, қишда иссиқ табиатли, баҳор ва кузда мўътадил табиатли озуқалар истеъмол қилмоқ лозимдир. Шунингдек, таом истеъмолида ҳазм қуввати, иштаҳа, меҳнат тури ва турмуш тарзини ҳам ҳисобга олиш зарурдир.

Суюқ ва ғализ (ҳазми қийин) овқатларни истеъмол қилиш қоидалари. Овқатлар истеъмолида табобатнинг маълум қоидалари бор. Ҳазми тез, суюқ овқатлар устига ҳазми қийин ғализ овқатлар истеъмол қилишдан сақланиш керакки, аввал ейилган ҳазми қийин овқат ҳазм бўлишга улгурмасдан, ундан кейин истеъмол қилинган ҳазми енгил таом ҳазм бўлиб, ошқозондан ичакка ўтишга йўл топа олмай туриб, сасиб чирийди ва аралашган нарсасини ҳам бузади. Чунончи, ҳазми қийин озуқалар, айниқса гўштли таомлар меъдада хлорид кислота таъсирида парчаланиши лозимки, уларни яхши парчаланмаслиги ичакларда оқсил парчаланишини охирига етмаслигига, бу эса сасиб чириш ва еллар ҳосил бўлишига ва организмнинг заҳарланишига сабаб бўлади.

Билингки, овқатланиш учун ошқозон ва ичакларнинг юқори қисми олдин истеъмол қилинган овқатлардан халос этилиши зарур. Ҳақиқий иштаҳа пайдо бўлишини кутиш лозим.

Инсон танасига энг зарарли нарса бу чала пиширилган овқатнинг истеъмол қилинишидир. Бундан ҳам ёмонроғи ҳазм бўлмайдиган, организмга ёқмайдиган таом ҳисобланади. Дағал, ошқозонда яхши ҳазм бўлмайдиган таомни истеъмол қилиш бўғимларда ва буйракда оғриқ бўлишига, нафас

олишнинг бузилишига, бронхиал астмага, жигар ва талоқнинг қаттиқлашишига ҳамда балғам ва қора ўт билан боғлиқ турли касалликларга олиб келади. Таом ҳазм қилиш ингичка ичакда бузилган бўлса, кучли иситма чиқишига ёки ёмон сифатли ўсмаларнинг пайдо бўлишига олиб боради.

Қишда иссиқ, ёзда совуқ ёки илиқ овқат ейиш лозим. Иссиқлик ва совуқликнинг ҳар иккиси чидаб бўлмас даражага етмаслиги керак. Қишда тўйимли, қуюқ таомларни, ёзда эса унинг акси бўлган таомларни истеъмол қилиниши лозим.

Бундан ташқари, ошқозонни бошқа таомларга жой қолмайдиган даражада тўлдириш ўта зарарлидир. Ҳар доим таом қабул қилгандан сўнг, иштаҳа сақланиб қолган ҳолда таом ейишдан тийилиш лозим. Қолдиқ иштаҳа эса, маълум вақтдан сўнг ўтиб кетади.

Овқатланганда одатий тарбияга риоя қилиши керак. Мазали, фойдали таомгина энг зарур озуқа ҳисобланади. Бундай озуқа истеъмол қилинганда ошқозон яхши ишлайди, инсон танасининг барча аъзолари бир-бирига мутаносиб равишда овқат ҳазм қилишда иштирок этади.

Овқатлангандан сўнг кўп суюқлик ичмаслик лозим. Чунки суюқлик овқатни ошқозондан ажратиб, уни меъдада сузиб юришга мажбур этади ҳамда ошқозон ширасининг кислоталигини камайтиради. Шунинг учун овқатни ошқозондан ўтишини кутиш лозим. Буни эса қориннинг юқори қисмида енгиллик сезиш орқали ҳис этиш мумкин. Агар одамни чанқоқ ҳисси қийнаётган бўлса, озгина совуқ сув ичиш мумкин (қултумлаб).

Ҳар хил овқатларни аралаш истеъмол қилиш ярамайди. Масалан, ёғли овқатлар билан ширинликларни бир вақтда истеъмол қилиш, овқатлардан сўнг тезда ширинлик (десерт) қилиб, мевалар (масалан, олма) ейиш, қатиқни турп билан ёки қўй гўшти билан истеъмол қилиш, балиқ билан сутни

бирга танаввул қилиш, шароб ва сутни бирга ичмоқ никрис (подагра), бахақ (тери рангини оқариши), товуқ тухумини доимий қовуриб истеъмол қилиш юзда сепкиллар, бош ва меъда бодларига сабаб бўлиши мумкин.

Хом, яхши пишмаган гўштнинг истеъмоли гижжа касалликларига, ваҳший ҳайвон ва ҳўкиз гўштини кўп истеъмол қилиш ақлий заифликка, хотирани пастлашига, фаросатсизликка организмда тиқилмаларни кўпайишига олиб келади. Бу эса, сурункали касалликларни келтириб чиқаради.

Қуруқ (мизожли) овқатларни кўп истеъмол қилиш гавда қувватини камайтиради, рангни бузади, ични қуритади. Ёғли нарсаларни кўп ейиш кишини ланж қилади, иштаҳани кетказади. Совуқ овқатларни кўп ейиш кишини бўшаштиради, нордонни кўп ейиш инсонни қаритади. Шунингдек, мазаси ўткир (аччиқ) ва шўр нарсани кўп истеъмоли меъда, кўзга зарар қилади.

Иссиқ нонни совуқ сув билан истеъмоли ёки иссиқ нон устига совуқ сув ичиш меъдада бузилишни келтириб чиқаради, тишларга зарар қилади.

Палов, қовурилган гўштлар устидан қовун, тарвуз, ширин мевалар истеъмоли ёки бўлмаса жигар ҳазми учун яхши бўлган таомлар устидан оғир ва ёмон ҳазмли озуқалар, шунингдек ширинликлар истеъмоли мумкин эмас. Бундай ҳолатларда овқат ҳазми жуда қийин бўлиб, шундай овқатланиш тартибини узоқ давом этиши жигар заифлиги, истиқсога сабаб бўлиши мумкин.

Шунингдек икки иссиқ мизожли, икки совуқ мизожли, икки хил бодли, икки бадҳазм, икки қабзият чақирувчи, икки бўшаштирувчи таомни бир вақтда ва бир маротабада истеъмол қилинмайди. Аччиқ сабзавотларнинг қишда фойдаси кўпайгани каби, ширинларнинг ёзда фойдаси кўп бўлади.

Ёмон овқатлар ейишга мажбур бўлган инсонлар ейиш навбатини озайтирсин, кетма-кет емасин ва уларга зид нарсалар аралаштирсин.

Ширин нарсалардан азиятланадиган инсонлар ширин нарса устидан сирка, сиканжубин, беҳи ва шунга ўхшаш нордон нарсалар ичсин ва ичини бўшатсин. Нордон нарса истеъмолидан азиятланган киши унинг устидан асал есин. Бу тадбирлар олдин ейилган нарсани ҳазм бўлишидан бурун бўлиши лозимдир.

Шунингдек ёғли нарсадан азиятланувчи инсон дуб ёнғоғи, мирта уруғи, шом жинжаги, кунор дарахти меваси, дўлана каби нордон ва тахир нарса, шом занжабилига ўхшаш аччиқ нарса, шунингдек пиёз ва саримсоқ сингари шўр ва мазаси ўткир нарсалар билан даволансин.

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам касалликдан энди тузалаётган Али розияллоҳу анҳуни ғужум хурмоларни ейишдан қайтаришларида гўзал тадбир бор. Ейиш учун осиб қўйилган барра хурмо (рутаб) шодалари узум бошлари кабидир. Мева тез ўзгарувчан ва касалдан энди тузалган одамнинг табиати ҳимоя қила оладиган даражада қувватга кирмагани боис у мевани ейиш ўша касал учун зарарли. Чунки унинг табиати ҳали касаллик қолдиқларини танадан чиқариб юбориш билан машғул. Айнан барра хурмо (рутаб)нинг ошқозонга оғирлик тарафи бор. Ошқозон уни муолажа қилиш ва ислоҳ қилишга киришиб, касаллик асоратларини чиқариб юборишдан юз ўгиради. Натижада, касаллик асоратлари тўхтаб шундайлигича қолади ёки яна ривожланиб кетади.

Олдиларига арпа ва лавлагидан тайёрланган егулик қўйилганида у Зот соллаллоҳу аалайҳи васалам ҳарати Алий каррамаллоҳу важҳаҳуга ундан ейишга буюрдилар. Чунки у касалдан энди тузалган одам учун фойдали. Негаки, арпанинг сувида совитиш, юмшатиш, тўйимлилик ва табиатга

қувватбахшлик бор. Бу эса касалликдан энди тузалган киши учун жуда фойдали. Айниқса, у лавлаги билан пиширилганда ошқозони заиф одам учун мос таом ва у сабабли хилтларда хавфли ўзгаришлар пайдо бўлмайди.

Ибн Сино ҳазратлари “Тиб қонунлари”нинг “Касалдан янги турган кишига бериладиган овқатлар” фаслида бу ҳақида шундай ёзадилар: “*Бериладиган овқат яхши каймусли (ҳасанул-каймус) ва ҳазми енгил (сариъул-ҳазм) бўлиши керак. Билгинки, рутубатли суюқ овқатларнинг озиқлиги тез ва кам бўлади. Аммо, хоҳ овқат, хоҳ ичимликларнинг ғализ ва қуюқлари бунинг аксичадир...*” (“Тиб қонунлари” 4-китоб, 214-б.).

Ҳадис шарифда айтилганидек, рутаб, яъни янги етилган хурмонинг баъзи зарарлари ҳам бор. Юқорида бўлиб ўтган воқеадан маълум бўладики, Пайғамбар алайҳиссалом ҳазрати Али каррамаллоҳу важҳаҳунинг қандай касаллик билан оғриб энди тузалаётганларини билганлар. Ва албатта рутабнинг хусусиятларидан хабардор бўлганликлари учун уни ейишдан қайтарганлар (шариатда ҳам *“Садъуз-зарорайн”*, яъни “зарарни дафъ қилиш” ва *“дафъул лизарро муқаддамун мин-жанби манфаъа”*, яъни “зарарни дафъ қилиш фойдани жалб қилишдан муқаддам туради”, деган қоида бор. Хуллас, токим, зарарни йўқотилмас экан, фойдали ишга уринилмайди).

Уй эгаси саҳобия розияллоҳу анҳо ҳам зийрак аёл эканлар, дарров касалликдан тузалаётган киши учун муносиб таом тайёрлаб чиқдилар.

Хифзи сиххатнинг асосий қоидаларидан бири овқатнинг асосий қисми сабзавот ва мевалардан бўлмоғи (даво бўладиган овқатлар, яъни давои ғизодан бўлмаслиги) керак. Чунки давои ғизо озуқаларининг латифлари суюлтирувчи, қонни куйдирувчи, ғализлари эса балғамнинг кўпайтирувчи ва аъзога оғирлик келтирувчидир.

Шунинг учун овқат гўштга ўхшаш нарсалардан бўлиши, айниқса улоқ, бузоқ, қўзичоқ гўштларидан, офат етмаган экологик соғлом жойда ўстирилган ГМО, кимёвий қўшимчалар (химикатлар) билан ишлов берилмаган, қўшимчаларсиз буғдойдан, ширин ва мизожга мос ичимликлардан бўлиши лозим. Булардан бошқа ғизолар даволаниш ва касалликнинг олдини олиш учунгина ишлатилади.

Ибн Сино бундай ёзадилар: *"Мевалардан овқат учун мос келадигани анжир, етилиб пишган узум, одат қилинган шаҳар жойларида хурмодир. Агар шу нарсаларни истеъмолида чиқиндилар пайдо бўлса, тезлик билан ўша чиқиндини бўшатишга ҳаракат қилмоқ керак. Овқатнинг иштаҳа билан емоқ ва иштаҳани қайтармаслик лозим. Иштаҳа бўлган ҳолда овқатдан қайтиш меъдани ёмон зардобли хилтларга тўлдиради. Овқатлангандан сўнг кўнгил айниш, ҳолсизланиш, уйқусизлик каби ҳоллар рўй бермаслиги, кекирганда овқат мазасини, таъмини ҳис этмаслик лозим.*

Меъёрда овқатланганда томир уриши тезлашмайди, нафас қисмайди, балки ортиқча овқатланганда ошқозон кенгайиб, унда босим ортиши туфайли кўкрак-қорин тўсиғи юқорига кўтарилиб, кўкрак қафаси торайди, юрак уриши, томир уриши, нафас олиш тезлашади ва одамни беҳол қилади.

Гавдага энг зарарли нарса меъдада овқат етилмасдан ва ҳазм бўлмасдан туриб яна овқат истеъмол қилишдир!"

Зайд ибн Аслам айтади: "Умар розияллоҳу анҳу бир касални парҳез қилдирдилар. Шунчалик қаттиқ парҳез қилдирганлари сабабли, ҳатто у данак шимарди".

Хуллас, парҳез касал бўлишдан олдинги энг фойдали даволардандир. У касалликнинг келишини олдини олади. Агар касаллик келса, уни кучайиши ва кенг тарқалишини тўхтатади.

13-фасл. Ғизо ва унинг турлари

Табобатда озиқ-овқатларнинг умумий номи ғизо деб аталади. Улар уч турли бўлади ("Қонуний Боситий"да ғизонинг 7 хили саналган: 1-ғизои мутлоқ, 2-давои мўътадил, 3-давои мутлоқ, 4-ғизойи давойи, 5-давойи ғизойи, 6-давойи саммий, 7-саммий мутлоқ):[17]

1. Ғизои мутлоқ (мутлоқ озуқа).
2. Ғизои давои (асосан озиқлантириш мақсадида ишлатилади, дорилик хусусияти қўшимча).
3. Давои ғизои (асосан дори сифатида қўлланилади, қўшимча озуқа сифатида фойдаланилади).

1.Ғизои мутлоқ. Организмга кирганда озуқа сифатида баданнинг эҳтиёжларини таъминлайди, кувватлайди ва ўстиради. Бу ҳам ўз навбатида иккига бўлинади:

1.1.Ғизои латиф. Истеъмол қилинганда осон ҳазм бўлиб, сингувчи, суюқ, юмшоқ, қуввати юқори бўлган озиқ-овқатлардир. Булардан суюқ, латиф қон пайдо бўлади. Масалан: илитилган тухум сариғи, моул-лаҳм ("гўшт суви"), чумчуқ, каклик, каптар, жўжа гўшти, ҳалим, сариёғ ва ёш қўй гўшти. Бу озуқалар сурункали касалликларга чалинган ёш болалар ва қарияларга тавсия қилинади.

1.2.Ғизои ғализ. Ҳазми қийин, қуюқ, бақувват озуқалар бўлиб, буларнинг истеъмолидан қуюқ, бақувват, пишиқ қон туғилади. Буларга палов, кабоб (шашлик), тандир кабоб, манти, ўрдак кабоб, ёғда қовурилган тухум ва бошқалар киради.

2.Ғизои даво (биринчи ўринда озиқлантириш хусусияти бўлган дорисифат озуқалар). Булар организмга тушгач, ҳам озиқлантиради, ҳам дорисифат таъсир қилади. Буларга шолғом, турп, бодринг, сабзи, олма, нашвати, шафтоли, узум, анжир ва полиз маҳсулотлари кириб, организмда пешоб ҳайдовчи, қаб-

[17] "Қонуни Боситий" 300-б.

зиятни бартараф қилувчи, иштаҳани очувчи, сафро ва қон хилтининг ҳароратини пасайтирувчи таъсир қилади.

3.Давои ғизо (биринчи ўринда даволовчи, озуқалиги қўшимча бўлган озуқалар). Бу озуқалар асосан даволовчи ва баданни кучайтирувчи ва озиқлантирувчи таъсирга эга бўлиб, турли касалликларнинг самарали даволашда кенг қўлланилади. Буларга қизилгул, райҳон, анжир, бодом ва писталар киради.

Умуман олганда, табобатда ғизолар билан даволаш касални тез соғайишига ва асоратсиз даволанишига сабаб бўлувчи, муваффақиятли ва самарали даволанишни таъминловчи, муҳим заруриятлардан бири сифатида қаралади.

14-фасл. Сув ва ичимликлар ҳақида

Сув барча жонзотлар учун ҳаёт манбаи бўлиб, гарчи у озуқа бўлмасада, организмдаги барча моддалар алмашинуви жараёнлари сувда эриган ҳолатда амалга оширилади. Сув эритувчи бўлиб, озуқа моддалар, чиқиндилар ва ферментатив жараёнларининг катализатори ҳисобланади.

Танамизнинг аксар қисми сувдан иборатлигини ҳам кўп бора эшитгансиз. Хўш, одам организмининг қанча қисми сувдан иборат? Сув танамизнинг барча аъзоларида, ҳатто суяк тўқималарида ҳам мавжудми?

Буни қарангки, танамизнинг ҳар битта хужайрасида сув мавжуд. Тўғрироғи, ҳужайраларимиз деярли сувдан иборат. Бош мия ҳужайраларида сув 80%, мушакларда 76%, суяк тўқимасида эса 25% ни ташкил этади. Аслида бу ҳақда бундан 1400 йил муқаддам Аллоҳ таоло ўз Каломи мажидида қуйидагича марҳамат қилиб билдирган:

“Аллоҳ ҳамма жониворларни сувдан яратди” (Нур, 45).

Дарҳақиқат, сув – улуғ неъмат. Сув – ҳаёт манбаи ва Аллоҳ таолонинг мўъжизасидир. Аллоҳ таоло Қуръони Каримда бутун инсониятга қарата шундай марҳамат қилади:

“Ўзларингиз ичадиган сувни ўйлаб кўринг-а! Уни булутлардан сиз туширасизми ёки Биз туширувчимизми? Агар хоҳласак, Биз уни шўр қилиб қўямиз. Шукр қилсангиз-чи!” (Воқеа, 68-70).

15-фасл. Қандай сув биз учун фойдали?

Албатта биз инсонлар, нафақат инсонлар, балки дунёдаги барча тирик жонзотлар сувсиз ҳаётимизни тасаввур эта олмаймиз. Сув бизнинг тириклик манбаимиз, ҳаётимизнинг асосидир.

Истеъмол қилаётган сувимиз қандай сифатлар билан сифатланган бўлиши керак? Бу ҳақда бир неча юз йил аввал Ҳиндистонда яшаб ижод этган бобомиз, подшоҳ Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг машҳур, шахсий табиби Муҳаммад Юсуфий ёзганлар. У зот табобатга оид назм билан ёзилган форсча “Ейиладиган ва ичиладиган нарсалар ҳақида рисола” китобида ҳозирги олимларимиз кашф этган илмий хулосаларни ўша асрдаёқ айтиб кетганлар:

Сув ичмоқликни агар айласанг хаёл,
Анхор сувидан айла истеъмол,
Қара, унда бўлсин бир неча хислат,
Шундагина бўлмас унда ҳеч иллат.
Биринчиси, тош узра бўлсин у равон,
Иккинчиси, баланддан оқсин паст томон,
Учинчиси, вазни ҳам енгилроқ чиқсин,

Тўртинчиси, бўрондек чарх уриб оқсин,
Бешинчиси, йўл узра бирорта нодон,
Ифлослаб қўймасин уни ногохон.
Олтинчиси, гўзаллар лабидек ҳалол,
Еттинчиси, майли келса қаёқдан,
Меҳри нур сувидек келсин узоқдан.
Шундай сув бўлса сенга муяссар,
Касаллик ҳеч қачон қилмагай асар.

Албатта, ҳозирги кунда юқоридаги сифатлар билан сифатланган сувни топиш осон эмас. Нима қилсак истеъмолимиздаги сувлар "тирик" ва шифобахш сувга айланади?

(эслатма: "тирик сув" – ёмон ахборотлардан холи, сувни майда кристалларидан (қор, муз парчаларидан) ҳосил бўлган, енгил, ишқорий муҳитли сув ҳисобланади).

Бунинг учун сув қувуридаги сувдан олиб, (хлор ва фтор газлари чиқиб кетиши учун) устини бир кун давомида қисман очиб қўямиз. Кейин уни 95 даража иссиқликкача қиздирамиз (қайнашга оз қолади). Ушбу сувни табиий совигач, уни музлаткичга қўямиз.

4 соатдан сўнг, сувнинг юза қисмида ҳосил бўлган биринчи яхни олиб ташлаймиз (унда заҳарли дейтерийли сув йиғилган бўлади).

Яна шу сувни музлаткичга қўямиз. Ҳосил бўлган муз парчасини олиб, унинг остки қисмини ҳам тўкиб юборамиз (унда оғир металл тузлари ва кимёвий бирикмалар чўкиндиси бўлади. Агар сувнинг ҳаммаси музлаган бўлса, эритилгандан сўнг остки қисми тўкиб юборилади). Муздан тушган сув биз учун фойдали тирик сувга айланади.

16-фасл. Сувнинг фойдали хусусиятлари

1. Баданнинг энг тор йўлларига озиқ моддаларни суюлтириб ўтказади. Шунингдек, вужудимиздаги барча хилтлар сув ёрдамида суюлиб фаолият кўрсатади. Айни дамларда жуда кўпчилигимиз сув истеъмолини сифат ва миқдор жиҳатдан нотўғри олиб боришимиз сабабли қон қуюқлашиши, ич қотиши ва турли тери касалликлари куршовида қолганмиз. Сув етишмаслиги бунинг негизида асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

2. Овқатни ҳазм бўлишга тайёрлайди. Яъни, танага тушган озуқалар ҳазм аъзолари томонидан парчаланиши ва сўрилиши учун сувнинг ўрни беқиёсдир. Сув ёрдамида озуқалар ичаклар томонидан ўзлаштириш даражасигача парчаланади.

3. Овқатни меъдада куйишига қаршилик қилади. Яъни, ошқозон шираси (хлорид кислота) таъсирида парчаланаётган озуқаларни ҳаддан ортишига йўл қўймайди.

4. Бадандаги ортиқча хилтларни организмдан (тер, сийдик, ахлат ва қусиқ каби) турли йўллар орқали чиқиб кетиши учун ёрдам беради.

5. Сув ўзининг зотий совуқлиги билан баданни иссиқ кунларда тер орқали совитади ва тана ҳароратнинг меъёрий назоратида бевосита иштирок этади.

6. Баданни руҳнинг таъсири, ҳаракати, шунингдек сафро ва савдонинг иссиқлиги ва қуруқлигини меъёрлаштиради ва ҳ.к.

Ибн Сино ҳазратлари шундай ёзадилар: *"Сувларнинг энг яхшиси булоқ сувидир. Лекин ҳамма булоқнинг эмас, балки ери тоза ва турпоғида биронта чет хусусият ва кайфият бўлмаган булоқ сувидир. Шунингдек, булоқ суви оқадиган жой тошли бўлиши керак. Чунки у балчиққа ўхшаб сасимайди.*

Ҳамма тоза турпоқли булоқнинг суви яхши бўлавермайди. Сув оқар бўлиши, оққанда ҳам қуёш ва шамоллар учун очиқ жойда оқиши керак.

Сувнинг оғирлиги унинг сифатини аниқлашда самарали усулдир. Енгилроқ сув яхшироқ бўлади. Сувнинг вазнини қуйидаги усул билан ўлчаш мумкин: оғирлиги бир хил бўлган мато ёки пахтани икки хил сув билан ҳўллаб, кейин улар яхшилаб қуритилади ва тортилади. Қайси бир пахта енгил келса, ўша ҳўлланган сув яхшироқ бўлади.

Сувни қайнатиш унда совуқликдан пайдо бўлган қуюқликни кетказиш ва ундаги аралашмаларни чўктириш орқали латифлаштирилади.

Ёмғир суви энг яхши сув ҳисобланса ҳам, у тез сасийди. Чунки у жуда суюқ бўлиб, ер ва ҳавонинг бузилиши тез таъсир қилади. Зарурат юзасидан тез сасийдиган ёмғир сувини ичишга тўғри келганда, нордон нарсаларни ейиш унинг зараридан сақлайди...

Муз ва қорлар анча тоза сув бўлиб, уларнинг суви биронта ёмон қувват аралашмаган бўлса, эритиб сув қилинса ҳам фойдали бўлаверади. Лекин бундай турдаги сув зичроқ бўлгани учун асаблари оғрийдиган кишиларга зарарлидир...".

Исломшунос Асадуллоҳ Қудратуллоҳ қори шундай маълумот берадилар: *"Сийрат китобларида дунёдаги энг афзал сув бу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг бармоқларидан мўъжиза ўлароқ чиққан сувдир, дейилган. Барокат ва шифоликда унга етадигани йўқ. Ундан кейин зам-зам суви муборак ва шифоликда энг аълодир. Валлоҳу Аълам".*

17-фасл. Сув ичишнинг вақтлари

Билмоқ керакки, совуқ сувдан мўътадил миқдорда ичиш меъдага қувват беради ва иштаҳани очади. Совуқ сув истеъмоли иссиқ мизожли ва бақувват ёшларга шунингдек, баъзи

иссиқликни ортиши билан кечувчи касалликларда ва иссиқ фаслларга тўғри келади. Чунки совуқ сув хилтларнинг чириши ва қўзғалишини босишда, юрак ва ошқозон ҳароратини меъёрлашда фойдалидир.

Қуйидаги ҳолларда совуқ сув истеъмоли табобат илмида қайтарилган: наҳорда, бадантарбиядан кейин, ҳаммомга тушгандан кейин, оч қоринга, жинсий алоқадан кейин, иссиқда юргандан сўнг, ўрик ва қовун истеъмолидан кейин ва ҳазми қийин овқатлар истеъмолидан кейин. Шунингдек, совуқ мизожли инсонлар, қариялар ва совуқликни ортиши билан кечувчи касалликларда совуқ сув истеъмолидан тийилиш лозимдир.

Ибн Сино ҳазратлари бундай ёзадилар: *"Мўътадил мизожли [инсонлар]га ёқадиган сув совуқлиги ўртача ва ташқаридан муз билан совитилган сувдир".* Бу ҳукм иссиқ фасллар учун хосдир.

Ибн Сино яна давом этадилар: *"айниқса, муз ёмон бўлганда [уни сувнинг ичига солинмасин], муз яхши бўлса ҳам барибир".* Музлаткичда ёки ичига муз солиб совитилган сув ўта зарарлидир.

Ибн Сино яна давом этадилар: *"Чунки сувда эриган [муз] асабларга, нафа аъзоларига ва умуман ички аъзоларга зарар қилади. [Ичига муз солиб совитилган сувни] қони жуда кўп бўлган кишилардан бошқалар кўтара олмайди. Бундай сув дарҳол зарар қилмаса ҳам, вақт ўтиши билан ва ёш улғайиши билан зарар қилади".*

Меъёрдан кўп сув ичиш уч сабабдан инсон учун зарарлидир:

1. Барча аъзолар, жумладан раис аъзоларнинг туғма қувватини пасайтиради.

2. Жигарнинг туғма иссиқлиқ қуввати пасайиб, қондан сувни айириб буйракка юбориш қуввати пасаяди. Натижада истисқо (асцит) касаллигининг келиб чиқиш эҳтимоли ор-

тади. Шунингдек, буйрак ва сийдик қопининг фаолияти заифлашиб, сия олмаслик ёхуд сийдик томчилаши касаллигига мойиллик ортади.

3. Овқатни суюлтириб, ҳазм жараёнларини бузади ва овқатни вақтидан илгари яхши ҳазм бўлмасдан пастга тушиб кетишига сабаб бўлади.

4. Сувни овқатдан 1-2 соат илгари ёки овқат истеъмолидан 1-3 соат ўтиб истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир. Овқат вақтида сув истеъмолидан тийилиш тиқилиб қолмаслик учун, кам миқдорда, қултимлаб ичиш тавсия қилинади.

Иссиқ сув истеъмоли. Табобат аҳли қуёшда туриб исиган сувни ишлатишдан қайтарган.

Иссиқ сув таом устидан ичилса, ҳазмни бузади ва кўнгилни беҳузур қилади. Иссиқ сувни наҳорда ичиш меъдадаги балғам ва бошқа хилтларни эритиб, ичак ҳаракатини кучайтириб, ич келишга ёрдам беради.

Иссиқ сув оғриққа таскин беради. Сийдик ва ҳайзни равон қилади. Совуқлик билан кечувчи касалликларда фойдалик. Чунки қайноқ сув моддани пишириб етилтиради.

18-фасл. Учинчи зарурий омил – уйқу ва уйғоқлик

Мўътадил уйқу табиий қувватга ўз ишини бажаришда мадад бериб, нафсоний қувватларни роҳатлантиради ва кун бўйи сарфланган қувват (энергия)ни тиклайди. Ўсиш жараёни асосан уйқу вақтида бўлади.

Сабаби, тўртинчи ҳазм асосан кечаси бўлади. Ўт-тош касалликларида тошни парчаловчи дориларни кечаси ичиш тавсия қилинади. Кечаси яхши ухлаган чақалоқ ўсиши ва ривожланиши жиҳатдан кечаси ухламайдиган чақалоққа нисбатан сезиларли фарқ қилади. Кечаси вужуд куни билан бошдан

ўтказган фаолиятларни сарҳисоб қилади. Мия фаолияти ва бошқа ички аъзоларнинг фаолияти тизимланиб, ўзларидаги кераксиз чиқиндиларни тозалайди ва иммун тизими рағбатланади. Инсон кечаси яхши ухлаганда эндорфин, соматотропин ва тестостерон баланд юради.

Кечаси билан ухлай олмайдиганларнинг кортизол – стресс гормони баланд, тестостерон эса паст бўлади. Тестостерон нафақат жинсий гормон, у терига ва кайфиятга ҳам таъсир этади. Бу даврда ухламаслик инсоннинг гормонал тузилиш мутаносиблигини бузади).

Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳ “Тиббун-Набавий” асарида шундай ёзадилар: “Керагидан ортиқ ухлаш ҳамда уйқусизликнинг мияга ва ҳамма қувватларга зараридан сақланмоқ керак.

Ухлаш тадбирига тўхталадиган бўлсак, энг афзали таом ҳазм бўлганидан кейин чуқур ухлашдир.

Уйқуни Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қилганларидек, ўнг томон билан ётишдан бошлаш лозим бўлади. Бу Оиша онамиз розияллоҳу анҳо онамиздан ривоят қилинади: ***“Албатта у Зот қиблага юзланиб уйқуга кетар эдилар”***, - деганлар.

Кундузги уйқу (навмун-наҳар) зарарли бўлиб, рангни бузиб, касалликларни келтириб чиқариб, ланж қилади. Кундузги уйқудан эҳтиёт бўлгин! Фақатгина, жазирама иссиқ бўлса, Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг: ***“Дам олинглар. Албатта шайтонлар дам олмайди”***, сўзларига мувофиқ дам олиш жоиз.

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: ***“Кечани қоим қилиш** (қиёмул-лайл)**га, кундузи қайлула қилиш билан фойдаланинглар”***, - дедилар.

Яна у Зот соллаллоҳу алайҳи васалламдан ривоят қилинади: ***“Тонгда ухлаб ётиш** (навмал-сабаҳ) **ризқдан маҳрум қилади”***.

Жобир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: ***“Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам киши жисмининг баъзи қисми қуёшда ва баъзи қисми сояда бўлган ҳолда ухлашдан қайтардилар”***.

Оиша онамиз розияллоҳу анҳо айтадилар: ***“Ким асрдан сўнг ухласа, ақлдан озади. Бас, у инсон фақат ўзини маломат қилсин”***.

Имом Аҳмад ибн Ҳанбал роҳимаҳуллоҳ: *“Киши ақлу ҳушини йўқотишидан хавф қилиб, асрдан кейин ухлашни макруҳ деймон”*, - дедилар.

Бомдод намозидан сўнг, ҳатто қуёш кўтарилгунча ва хуфтондан олдин ухлаш макруҳ бўлади. Набий соллаллоҳ алайҳи васаллам хуфтондан олдин ухлашни ёки хуфтондан сўнг гаплашишни кароҳият ҳисоблар эдилар. Албатта, гаплашиш илм ёки зикр ёки музокара аҳлининг суҳбати бўлса, кароҳият ҳисобланмайди. Оч қорингa ухлаш ҳам ёмон у қувватни сусайтиради”.

19-фасл. Тўртинчи зарурий омил – ҳаракат ва сукун

Ибн Сино ҳазрат “Тиб қонунлари”да шундай ёзадилар: *“**Бадантарбия** бу кишининг чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ҳаракат бўлиб, соғлиқнинг сақлашда асосий тадбир ҳисобланади”*.

Маълумки, бадан доим егулик ва ичимликка муҳтож. Таомнинг ҳаммаси ҳам танага сингмайди. Ҳазм жараёнида озгина бўлса-да, қолдиқ-чўкиндилар қолади. Вақт ўтиши билан улар кўпайиб, маълум миқдори танада тўпланиб қолади. Натижада тана оғирлашиб, тиқилма (судда)лар ҳосил бўлади. Натижада [хилтларнинг] қамалиб қолиш касаллиги (амрозул-иҳтибос) келтириб чиқаради.

Бундан халос бўлиш мақсадида турли дори-дармонлар истеъмол қилиниши бир аъзони тозаласа, иккинчисига зарар етказади. Натижада бошқарув ва хизмат қилувчи аъзоларнинг қуввати пасаяди. Чунки, уларнинг аксари заҳарли бўлиб, тана учун фойдали (солиҳ) моддаларни ҳам чиқариб юборади!

Бундан ташқари, қолдиқ-чўкиндилар йиғилаверган сари димланиб, айнийди (чирийди). Бу эса, баданнинг табиий ҳарорати (ҳарорати ғаризиййа)ни пасайтиришига олиб келади. Чўкиндилар пайдо бўлиши муттасил давом этадиган жараён. Муайян муолажа билан ҳам буткул йўқотиб бўлмайди. Энг яхши йўл уни олдини олишдир! Энг яхши даво – ҳаракатдир!

Ҳаракат сабабли инсон терлайди. Натижада чўкиндилар эрийди. Гап ўз-ўзидан бадантарбияга тақалмоқда. Маълумки, бадантарбия вақтида ва меъёрида амалга оширилса, у баданга енгиллик бағишлайди, иссиқликни оширади, танани озуқа қабул қилишга тайёрлайди, чиқиндиларни чиқариш йўли томон ҳаракатлантиради, бўғимлар бақувватлашиб, пайлар мустаҳкам бўлади, тортувчи қувватларни ҳаракатга келтириб, рутубатларни суюлтиради ва тери тешикчаларини кенгайтиради.

Шунингдек, моддий касалликларнинг ҳаммасини ва мизожий хасталикларнинг кўпини олди олинади. Бундан ташқари, меъёрида қилинган машқ сабабли юзга қон юради, бадан чиниқади ва намланиб озиқланади.

Имом Заҳабий роҳимаҳуллоҳ “Тиббун-Набавий” асарида шундай ёзадилар: “Билгинки, мўътадил ҳаракат соғлиқни сақлашдаги сабабларнинг энг кучлисидир. Албатта у аъзоларни қиздириб, ортиқча нарсаларни эритиб, баданни енгил тетик қилади.

Таом ошқозондан тушгандан сўнг, мўътадил ҳаракат [учун] вақтни тақсимланади. Мана шу ошқозондан тушади-

ган миқдор беш ёки олти соат ёки ундан оз ёки кўпроқ. Бу инсонларнинг мизожлари ва таомга қараб ҳисобланади.

20-фасл. Бадантарбияни бошлаш ва тўхтатиш вақтлари

Бадантарбияни бошлашда гавда тоза, ички аъзоларда ёмон етилмаган хилт бўлмаслиги лозимки, бадантарбия ушбу хилтни қўзғатиб, тарқатиб юбориши мумкин. Шунингдек, қорин очлик ва тўқлик ўртасида бўлиш лозимки, очликдаги бадантарбия қувватни сусайтиради. Тўқликдаги бадантарбия ҳазм ишларига халақит беради. Лекин, оч қоринга қилинган бадантарбиянинг зарари тўқ қоринга қилинган бадантарбиянинг зараридан кўпроқдир.

Гавдаси қуруқ ва ориқ кишиларнинг бадантарбияси енгилроқ, гавдаси семиз, совуқ ва хўл инсонларники эса давомийроқ ва шиддатлироқ бўлгани маъқул.

Бадантарбия қилмоқчи бўлган инсонлар аввало катта ва кичик ҳожатдан фориғ бўлиб, кейин бадантарбия қилишлари лозимдир. Бадантарбия қилувчилар ва кўп машаққатли ишларни бажарувчилар ҳазми қийин овқатларни осон ҳазм қилишади. Хўл мевалар ёзда меҳнат ва бадантарбия қилувчи сафро мизожли кишиларга ёқади. Бу меваларни овқатдан олдин истеъмол қилмоқ лозимдир.

Бадантарбиянинг давомийлигига келсак, бунда уч нарсага эътибор қилинади:

1.Терининг ранги ижобий томонга ўзгарса, харакатни давом эттириш лозим.

2. Ҳаракатларни ортиқча машаққатларсиз, енгил бўлиши давом эттиришга кўрсатма бўлади.

3. Агар беморда тер маржон-маржон бўлиб қуюлса, қаттиқ энтикиш, тери рангининг оқариши, юрак беҳаловат бўлса, бадантарбияни тўхтатиш лозим бўлади. Ундан кейин мой билан ишқаланиш саломатлик учун жуда манфаатли ҳисобланади.

Ибн Сино "Тиб қонунлари"нинг 1-китобида бадантарбия ҳақида қуйидагиларни ёзадилар: *"Мўътадил равишда ва ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли келган касалликларнинг ва мизож, ҳамда илгари ўтган касалликлар туфайли келувчи касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди. Бунда, албатта, ўзга тадбирлар ҳам мувофиқ ва тўғри амалга оширилиши керак.*

Масалан, сен биласанки, биз овқатга ва соғлиғимизни сақлашга муҳтожмиз. Кейингиси ҳам мувофиқ, миқдори ва кайфияти мўътадил бўлган овқатни истеъмол қилиш билан бўлади.

Ҳар бир аъзонинг ўзига хос машқи бор. Масалан, кўкракнинг машқи – ўқиш. Бунда аввал ичида ва кейин овоз чиқариб ўқишга ўтади.

Қулоқ товуш ва гапларни босқичма-босқич эшиттириш билан машқ қилдирилади. Шунингдек, тил ва кўз ҳам машқлари воситасида чиниқтирилади.

От миниш, камон отиш, кураш ва югуриш каби машқларда бутун бадан ҳаракатда бўлиб, бу мохов, истисқо, қуланж каби сурункали касалликларнинг олдини олади.

Нафснинг машқи – таълим олиш, одоб ўрганиш, шодланиш, сабр-бардош, олийжаноблик, мардлик, яхшилик каби амаллардир. Булар ичида энг афзали – сабр, муҳаббат, шижоат, эҳсондир. Нафс мазкур ҳолатларга аста-секин мослашиб, бора-бора одатга айланади".

Сиз Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг шу борадаги йўллари ҳақида фикр юритсангиз, унинг энг мукаммал йўллигини, инсон соғлиғи-ю қувватларини сақловчи эканини биласиз.

Имом Заҳабий роҳимаҳуллоҳ “Тиббун-Набавий” асарида шундай ёзадилар: *“Қайси аъзонинг машғулоти кўп бўлса, кучли ва ҳаракатчан бўлади.*

Руҳий қувватда ҳам шундай. Агар ёдлаш эсда тутиш кучли бўлишини хоҳласа, ёдлашни кўпайтирсин. Зикр ва фикр юритишда ҳам шундай.

Ҳар бир аъзонинг ўзига хос машғулоти бор. Кўкракники қироат бўлиб, қироатда паст овоздан бошланиб, баланд овозгача бўлади. Кўзники майда хатни кўриш, қулоқники ёқимли нафис товушларни эшитишдир. От миниш бадан машғулотлари ичида барча машғулотларнинг мўътадили ҳисобланади”.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бизларни баданларимиз ва қалбларимизни ислоҳ қиладиган машғулотга йўллаганлар.

Ибн Сино “Тиб қонунлари”нинг 1-китобида бадантарбия ҳақида яна қуйидагиларни ёзадилар: *“Бадантарбиянинг турларига келсак, улар қуйидагилардир: тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан ўқ отиш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёғида сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш, бу вақтда одам оёқ учларида туриб, қўлларни олдга ва орқага чўзиб тез ҳаракат қилади. Булар **тез ҳаракатлар** жумласидандир.*

***Нозик ва енгил бадантарбия** турларига арғимчоқларда учиш, беланчакларда тик ҳолда ўтириб, ё ётиб учиш, қайиқ ё кемаларда сайр қилиш.*

***Кучлироқ [ҳаракатлар]га** эса отга, туяга миниш, кажава ва араваларга тушиш киради.*

***[Бадантарбиянинг] кучли турига** майдонда қилинадиган [қуйидаги] ҳаракат киради: киши майдоннинг у четидан бу четига тез ҳаракат билан бориб қайтиб, ҳар сафар юриш масофасини майдоннинг ўртасида туриб қолганига қадар камайтиради. Шу турга кишининг ўз сояси билан олишиши, чапак чалиш, сакраш, найза учи билан санчиш, катта ва кичик курралар билан човгон уйини, коптоклар билан ўйнаш, кураш, тош кўтариш, қувлашиш ва [чопаётган] отни жиловидан тортиб тўхтатиш киради.*

***Курашнинг турлари** ҳам бир нечадир. Улардан бири: икки курашувчининг ҳар бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади. Шу билан бирга курашувчи ўз рақибидан қутилишнинг чорасини қилади. Иккинчиси эса, уни қўйиб юбормасликка ҳаракат қилади.*

***Бошқа тури:** икки курашувчидан бири иккала қўли билан иккинчисини маҳкам қучоқлаб ўзига тортади ва ёнга ағдаради; бу вақтда биринчи курашувчининг ўнг қўли иккинчисининг ўнг қўли остидан, чап қўли эса чап қўли остидан ўтиши керак, [курашувчилар] гоҳ қадларини тиклаб, гоҳ эгиладилар.*

***[Кураш] турларига** яна кўкрак билан зарбани қайтариш, иккинчи бир кишининг бўйнидан ушлаб пастга эгиш, бир-бировининг оёқларини ўз оёқлари билан чалкаштириб, чалиб, ёки оёқлари билан иккинчисининг оёқларини йириб қилинадиган ва полвонлар ишлатадиган ҳаракатлар ҳам киради.*

*Тез жой алмашиш, тартибли ёки тартибсиз равишда орқага, кейин олдинга томон узлуксиз сакраш **тез ҳаракатлар** тоифасига киради. Икки жуволдиз билан қилинадиган ҳаракат ҳам шу турдандир; бу шундайки, киши бир ўрнида туриб, чап ва ўнг томонига қўли етарли ерга икки жуволдизни санчийди ва мумкин қадар тезлик билан ўнг томондаги жуволдизни чапга, чапдагисини эса ўнг томонга кўчиради ва жуволдизлар жойини шу тариқа алмаштиради.*

Тез ва шиддатли ҳаракатлар енгиллари билан бирга қилинади. Ҳаракатларни турлича қилиб алмаштириб туриш ва бир ҳаракат устида тўхтаб қолмаслик керак”.

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам айтдилар: ***“Кучли мўмин Аллоҳ ҳузурида кучсиз мўминдан яхшироқ ва маҳбуброқдир...”*** (Имом Муслим ривоятлари). Пайғамбар алайҳиссалом ҳам бунга амал қилганлар. Кучлари ниҳоятда кўп бўлган. Бунинг учун иккита воқеани мисол келтирса кифоя.

Биринчи мисол: Хандақ уруши куни хандақ қазиш вактида ниҳоятда катта ҳарсанг тош чиқади. Ҳеч ким уни жойидан силжита олмайди. Шунда Набий алайҳиссалом чўкич билан уч маротаба урганларида ҳарсанг синиб кетади.

Иккинчи мисол: ўша замонда Рукона исмли паҳлавон бўлган. Курашда ҳеч кимга енгилмаган. Ана шу кишини Пайғамбаримиз алайҳиссалом ер тишлатганлар. Шунда Рукона бу иш оддий одам қўлидан келадиган нарса эмас, деб исломни қабул қилади. Албатта, ундан ҳам кучлироғи бўлганда, Набий алайҳиссалом унинг курагини ҳам ерга босардилар.

Юқоридаги ҳадисга амал қилароқ саҳобийлар ер юзидаги энг кучли кишиларга айландилар. Қуйида уларнинг баъзилари билан танишамиз.

21-фасл. Саҳобаларнинг бадантарбиялари

- Камондан ўқ узиб энг тўғри нишонга теккизувчи ва Оллоҳ йўлида энг биринчи ўқ отган ва Форс давлатининг фатҳида жуда тез оқувчи Фурот дарёсини отда сузиб ўтган саҳоба – Саъд ибн Абу Ваққос розияллоҳу анҳу.
- Энг тез югурадиган, ҳаттоки отдан тез югурадиган ҳамда уламо саҳобий – Салама ибн Аква розияллоҳу анҳу.
- Энг моҳир чавандоз саҳобий – Абу Қатода розияллоҳу анҳу.
- Найза отиш бўйича энг мерган саҳобий – Ваҳший розияллоҳу анҳу. Исломга киргач, энг ёмон одам – ўзини пайғамбар деб эълон қилган Мусайламатул-каззобни найза отиб ўлдирадилар.
- Азонни энг чиройли овоз билан айтган саҳобий – Билол ибн Рабоҳ розияллоҳу анҳу.
- Қорилар ичида энг чиройли қироат соҳиби (Довуд алайҳиссаломнинг оилаларидан бир ҳисса берилган) – Абу Аййуб ал-Ансорий розияллоҳу анҳу.
- Қуръонни тажвид билан ўқиш борасида энг гўзал ўқувчи, таровеҳни ҳазрати Умар розияллоҳу анҳу вактларида имом бўлиб ўқишни бошлаб берган саҳобий – Убай ибн Каъб розияллоҳу анҳу.
- Қироатда ҳамма саҳобалардан пешқадам – Абдуллоҳ ибн Масъуд розияллоҳу анҳу. Пайғамбар алайҳиссалом бу зот ҳақларида: “Ким Қуръонни Муҳаммадга нозил қилингандай ўқишни хоҳласа, Абдуллоҳ ибн Масъуд ўқигандек ўқисин!” – деб марҳамат қилганлар.

Ҳарбий тайёргарлик жиҳатидан энг кучли саҳобийлар:
- Ҳамза ибн Абдулмуттолиб розияллоҳу анҳу – лақаблари “Асадуллоҳ”, яъни “Оллоҳнинг шери”.
- Умар ибн Хаттоб розияллоҳу анҳу – болаликларидан курашда ютқазмаганлар. Қўл зарбалари жуда кучли бўлган. Ўнг қўлда қандай иш қилсалар, чап қўлда ҳам бажара олганлар. Шу жумладан жангда ҳам.
-Али ибн Абу Толиб каррамаллоҳу важҳаҳу – ўта кучли саҳобий ҳисобланадилар. Ҳайбар жангида у зотга Пайғамбар алайҳиссалом ўзларининг машҳур Зулфиқор қиличларини берганлар. Жангда қалқонлари синиб кетгач, қалъанинг бир эшигини суғуриб олиб қалқон қилиб фойдаланадилар. Қалъани фатҳ қиладилар. Кейинчалик ўша эшикни 40 киши ҳам кўтара олмаган.
- Ҳолид ибн Валид розияллоҳу анҳу. Энг кучли саркарда (генерал). Биророрта жангда мағлубиятга учрамаганлар. Мўъта

29-расм. Мўътадил ҳаракат соғлиқни сақлашдаги сабабларнинг энг кучлисидир!

ғазотида қўлларида 9 та қилич синган. Пайғамбар алайҳиссалом у кишини "Сайфуллоҳ", яъни "Оллоҳнинг қиличи" деб айтганлар.

- Муовия ибн Абу Суфён розияллоҳу анҳунинг бармоқлари шунчалик кучли эканки, бир кафтлари билан ҳар қандай кишининг суягини эгиб, синдириб юбора оларканлар (29-расмга қаранг).

Яратган Парвардигоримиз бизларни ҳам юқоридаги айтилганларга амал қилишни насиб этсин. Омин!

22-фасл. Бешинчи зарурий омил – хилтларнинг тутилиб қолиши ва уларни бўшатиш (ихтибос ва истифроғ)

Инсон гавдаси бир томондан давомли равишда озуқа, ҳаво, сув ва бошқа истеъмол моддаларни киргазиб, иккинчи томондан эса, тананинг бир қисмини (энергия, тер, катта ҳожат, кичик ҳожат, қусиқ, ҳайз кўриш, кўз ёшлари, маний, мазий, ел келиши, тупук, балғам, тирноқ, бадандан кир ва ёғ кўринишида) чиқариб ташлайди. Бу инсон ҳаётида муҳим жараёнлардан бири бўлиб, моддалар алмашинуви деб аталади.

Организмга кираётган маҳсулотларнинг ва сарфланаётган қувват (калория) ва чиқиндиларнинг нисбати муқобил бўлиши лозим. Унинг бузилиши тана учун катта зиён етказади.

Чиқиш (сарф бўлиш) меъёридан ортиб кетса, баданнинг мувозанати бузилиб, ориқлаш, камқувватлик, камқонлик, иммунитетнинг пастлаши, иш қобилиятининг пастлаши, ташқи муҳит омилларига мосланувчанлик камайиб, ўткир ва сурункали касалликларга чалиниш эҳтимоллиги ортади.

Тутишнинг меъёридан ортиб кетиши (ихтибос) қабзият, семириш, гормонлар мувозанатининг бузилиши, ҳайзнинг тўхтаб қолиши, пешобнинг озайиши ва тутилиши, тер ва ёғ

безларининг яхши ишламаслиги ва шу каби кўринишда бўлиши мумкин. Булар инсоннинг соғлиғига салбий таъсир этиб, жуда кўп ўткир ва сурункали касалликларга замин ҳозирлайди. *Хилтларнинг қамалиб қолиши (ихтибос)* ва *уларни чиқариш (истифроғ)нинг* амалга ошишида икки қувват муҳим рол ўйнайди.

Буларнинг биринчиси, **қувваи мосика,** яъни *ушлаб турувчи (сақловчи, тутувчи) қувват.*

Иккинчиси, **қувваи дофиъа,** яъни *ҳайдовчи, чиқарувчи қувватлар.* Соғлом кишиларда буларнинг иккиси доимо мувозанатда бўлади.

Мана шу қувватларнинг мувозанати бузилганда, табиб ва шифокорлар керакли муолажаларни ўтказадилар. Масалан, ич қотса, сургилар буюрилади. Ич сурса, ични қотирувчи дори ва воситалар буюрилади.

(эслатма: ич суришининг сабаби овқатдан заҳарланиш ёки ҳайза касаллиги бўлса, тиб қоидаси бўйича зинҳор ични тўхтатиб бўлмайди. Зеро, бунда заҳарли моддалар ташқарига чиқиб кетиши керак).

23-фасл. Тутиш қувватини ортишининг сабаби 8 хил бўлиб, улар қуйидагилар:

1. Сақловчи қувватнинг зўрлигидан. Тутувчи (сақловчи) қувват кучли бўлса, чиқиндиларнинг ҳайдалишига йўл қўймайди.

2. Ҳазм қуввати ва ҳайдовчи қувватнинг заифлигидан бўлади. Яъни, тана (организм)да ҳазм ферментлар, энзимлар ва ошқозон шираси (хлорид кислотаси)нинг етишмаслиги оқибатида озуқа моддалар ошқозон-ичак тизимида узоқ вақт ҳазм жараёнларида қолиб кетиши. Шунингдек, ичакларнинг ҳайдовчи қувватининг заифлиги (перистальтиканинг сустлиги, ичаклар атонияси) сабаб, ахлатларнинг тутилиб қолиши.

3. Ўтиш йўлларининг торлигидан. Бунда чиқиндининг суюқ қисми чиқиб, қуюқ қисми қамалиб қолади. Масалан: ўт йўли ёки ичакларнинг туғма ёки орттирилган торайиши, турли онкологик касалликларда ўсимталар чиқариш йўлларини босиб, қисиб қўйиши. Натижада чиқиндиларнинг ўтиши қийинлашади.

4. Ўтувчи йўлнинг баландлиги ва модданинг, яъни чиқиндининг қуюқлигидан. Масалан: кам миқдорда сув ичиш ёки доим ғализ таомларни узлуксиз истеъмоли чиқиндиларнинг қуюқланишига сабаб бўлади. Сийдикнинг қуюқланиши ёки катта ҳожатнинг қаттиқланиши, қонни қуюқлашиши...

5. Модданинг, яъни чиқиндининг кўплигидан. Масалан пурхўрлик, яъни ўта очкўзлик ва ортиқча таом истеъмолига рағбат қилиш натижасида организм ҳазм қилишга улгурмайди. Киришнинг ортиқлиги чиқишнинг камлиги ҳисобига организмда оралиқ маҳсулотлар турли кўринишда терида ёғли ўсма (липома) кўринишда, турли ўсма (ҳосила)лар, қон томирларда ёғли тикилмалар (атеросклеротические бляжки), ўт қопи ва сийдикда туз ва тошлар, ички аъзоларни ёғ қоплаши (боғлаш) шаклида.

6. Модданинг ширадор ва ёпишқоқлигидан. Масалан, толали дағал хужайрали маҳсулотлар (клечатка)нинг кам истеъмоли, ширинлик ва ярим тайёр овқатларга ружуъ қўйиш, оқ ун, ҳамирли, турли кимёвий, газли, шакар миқдори кўп бўлган пишириқлар, нотабиий овқатларнинг истеъмоли, аралаш ва бетартиб овқатланиш оқибатида шаклланган ахлат ширадор ва ёпишқоқ бўлади.

7. Сезувчи қувватнинг йўқлигидан. Масалан: ўт тош ва ўт қопининг букланиши (қийшайиши) касалликларида ўтнинг ингичка ичакка ажралиши камаяди. Бизга маълумки, ичакка

ажраган сафронинг манфаати ичакни қитиқлаб, ҳожатни ҳис эттириш эди. Демак, юқоридаги ҳолатларда ҳам ич қотиши кузатилиши мумкин экан.

8. Тана чиқиндини ҳайдашдан кўра, заруррок иш билан машғул бўлганда. Масалан: ўткир юқумли (инфекцион) касалликларда тана инфекция билан олишиш билан овора бўлиб, ҳазм қуввати, ахлат ва сийдик ажралиши камаяди.

24-фасл. Хилтларнинг тутилиши (ихтибос)нинг ҳаддан ортишида қўлланувчи танқия (тозалаш) турлари:

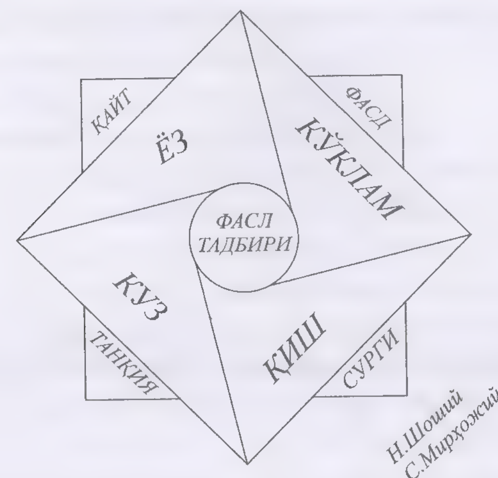
1. Аксиртириш (атташ). Танқиянинг бу тури бурун ва бош миядаги тиқилмаларни очиш, ғайритабиий хилтлардан тозалаш учун қўлланилади. Бу танқия ўткир ҳидли, тозаловчи ва аксиртирувчи гиёҳлар ёрдамида амалга оширилади.

2. Қон олиб даволаш. Бутун танадаги ғайритабиий қон хилтини фасд, ҳижома ва зулук ёрдамида чиқариб ташланади (ушбу китобнинг кейинги қисми ҳижомага бағишланган).

3. Қустириш (қайъ). Асосан, ошқозон, ичак, ўт қопи ва бошқа касалликларида қўлланилади. “Тиб қонунлари”-нинг 1-китобида Ибн Сино ҳазрат ошқозон ва мия ўртасида боғловчи асаб борлигини ёзадилар. Замонавий тиббиётга кўра, бу *адашган асаб (блуждающий нерв – n.vagus)*. Шу сабабли, мияни ортиқча хилтлар, хоссатан орқа мияга чўккан хўллик (мия ички босимининг ортиши) каби касалликни даволашда беморга қайт қилдирувчи дорилар тавсия қилинади.

4. Ҳуқна (амалча – клизма). Йўғон ичак, аёллар, эркаклар жинсий аъзоларининг касалликлари ва бошқаларда қўлланилади.

5. Сурги (исҳол). Бунда аввал мунжиз (етилтирувчи), сўнгра сурги дорилар буюрилади. Бу амал бутун танадаги



30-расм. Танқиянинг фаслга мос турлари.

чиқиндиларни чиқаради. Ошқозон, ичак, жигар, ўт қопи ва бошқа касалликларида қўлланилади.

6. Терлатиш (капилляротерапия). Бутун тана ва курол аъзоларни тозалаш учун қўлланилади. Масалан, сариқ касаллигида ёки истисқо (асцит)да яхши натижа беради.

7. Пешоб ҳайдаш (сийдирувчи – мудирруул-бавл - диуретиклар). Бутун тана, буйрак ва сийдик қопини бўшатади.

Юқорида танқия (танани тозалаш)нинг асосий турлари билан танишдик. Уларни тушунтириш учун аввалги фаслларда чизма ҳам келтириб ўтган эдик. Уларни қўллашдан аввал қўллашга кўрсатма, қарши кўрсатма, уларнинг миқдори, қўллашдан аввал тайёргарлик, ўтказилаётган фаслга мос танқияни танлаш ва бошқа омилларни инобатга олиш шарт! (30-расмга қаранг) Уларга катта китобларда катта-катта фасллар ажратилган. Ҳозиқ табиб улар билан танишиб, сўнгра амалига киришиши лозим!

25-фасл. Олтинчи зарурий омил – руҳиятга таъсир қилувчи омиллар (аворизи нафсония)

Инсоннинг асли руҳдир. Бадан уни тасарруф қилгувчи жойидир. Демак, гўёки руҳ – хоким, бадан эса унинг мамлакатидир. Нафсда пайдо бўладиган кайфиятлар олти қисмдир:

1. Ғазаб (жаҳл).
2. Шодлик (севинч, фараҳ).
3. Ғам-андуҳ (қайғу).
4. Умид (ражо).
5. Уялиш (ҳижл).
6. Қўрқув (фазаъ).

Уларнинг ҳар бирига қисқача таъриф ва тушунча бериб ўтамиз (19-расмга қаранг).

Ғазаб кўпинча инсон мўнжаллаган, ҳаракат қилган, умид қилган ишлари амалга ошмаса ёки акси бўлса, пайдо бўлади. “Ғазаб” луғатда розиликнинг тескарисидир. Аслида ғазаб шиддат ва қувват маъноларини англатади. Ҳадисда албатта ғазаб қалбда ёниб турган чўғдир маъносида огоҳлантириш келган. Араблар қаттиқ харсангни “ғазба” дейишади. Ғазаб ҳам шундан олинган. Зотан у қаттиқ жаҳл чиқишини англатади. Имом Ғаззолий: “Ғазаб қалб қонининг интиқом талабида ғалаён қилишидир”, - деган.

Қаттиқ ғазабланганда руҳ ташқарига қараб қаттиқ ҳаракат қилади. Шу вақтда инсонда асабийлашиш (стресс) гормонлари (адреналин, кортизол ва бошқа) ажралиб чиқади. Натижада инсон қизаради, ички аъзолардаги қон томирлари торайиб, босим ортади, асабийлашади, бақиради, тафаккур қилмаган, охирини ўйламаган ҳолда сўзлар айтиб, ҳаракатлар қила бошлайди. Бу жараённинг тез-тез қайталаниши инсон ҳаёти учун хавфли бўлиб, қон томирларнинг ёрилиши, ҳаттоки инсульт ва инфарктга қадар олиб келиши мумкин.

Бу ҳақида улуғ муаллим Пайғамбар алайҳиссалом бизларни огоҳлантирганлар. Абу Саъид ал-Худрий розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: *“Пайғамбар алайҳиссалом:* ***«Огоҳ бўлинглар албатта ғазаб одам боласининг қалбидаги бир чўғдир. Унинг кўзидаги қизиллик ва бўйин томирларининг бўртиши кўрмаганмисизлар? Ким бу нарсалардан бирини ўзида сезса, ерга маҳкам ётиб олсин»,*** *- дедилар”.*

Шунинг учун, аввало киши ғазаб қилмаслиги керак. Агар жаҳл чиқса, дарров унинг чорасини кўрмоғи лозим. Бу тадбирни севикли Пайғамбаримиз алайҳиссалом кўплаб ҳадисларида бизга таълим берганлар. Шулардан бири билан танишсак:

Абу Зарр розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: *“Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам бизга:* ***“Агар сизлардан кимдир ғазабланса, турган бўлса, ўтириб олсин. Агар ундан ғазабланиши кетса, шунинг ўзи етади. Агар ундай бўлмаса, ёнбошлаб олсин”,*** *- дедилар”.*

Табобатда ғазабнинг шаклланишида сафро хилтининг ўрни катта, дейилади. Шунинг учун, унинг давосида совуқ ва ҳўл нарсалар манфаатлидир. Одам ғазабланганда совуқ сув билан таҳорат қилишлиги мустаҳаб бўлади. Сабаби ғазаб оловдандир. Олов эса фақат сув билан ўчирилади. Бу ҳақида ҳам Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бизга таълим берганлар:

“Албатта ғазаб шайтондандир. Шайтон эса оловдан яратилган. Олов эса сув билан ўчирилади. Сизлардан кимнингдир ғазаби келса, таҳорат қилсин”.

Шодлик *(хурсандчилик – севинч – фараҳ).* Бу инсонда пайдо бўлувчи бир кайфиятки, у сабабли руҳ танинг сиртига тезлик билан, бир дафъада интилади. Ғазабдан ва шодликнинг фарқи шуки, биринчиси – салбий, иккинчиси – ижобийдир. Бу инсонни ҳар бир шароитга розилик ва умидворлик (позитив) билан ёндашуви, қазои қадарни миннатдорчилик билан

қабул қилишидир. Сукрот бу ҳолни шундай таърифлайди: *"Инсон ҳамиша хурсанд юрадиган бир юракка, яъни руҳий кучга эга бўла олса, беҳисоб қийинчилик ва хафагарчиликлар ичида бўлганида ҳам у янада бахтиёр бўлади.*

Хурсанд юракка эга бўлмаган ғамгин ва руҳсиз одамлар ҳар қанча бахт ичида бўлсалар ҳам бахтсиздирлар".

Албатта, шодликнинг ҳам меъёри яхши. Кучли шодлик ҳам зарарлидир. Чунончи, баъзи ҳолларда қаттиқ хурсандлик юракнинг қон-томирларининг ишига жиддий зарар етказиб, ҳаттоки ўлим ҳолатларигача олиб бориши мумкин. Буни тиб китобларида *шодмарг* дейилади.

Хурсандликнинг энг чиройли кўриниши табассумдир. Чунончи, Пайғамбаримиз соллолоҳу алайҳи васаллам доим табассум қилганлар ва биз умматни ҳам шунга буюрганлар. Абу Зарр розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: *"Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам:* ***«Биродаринг юзига табассум қилишинг ҳам садақадир»*** *дедилар".*

Шу ерда айтиб ўтиш керак бўлган жиҳат. Баъзи инсонлар доим хурсандчилик излаб, хурсанд қиладиган, кайфиятни кўтарадиган маҳсулотларни истеъмол қилиб юриши ҳам хатарлидир! Инсон ҳамиша қўзғалган ҳиссиёт, орзу, ишқ-муҳаббат ва шахвоний хисларга берилиб кетса, ақлий заифликка учрайди. Яна ҳаётни тўғри ҳис қилолмайди. Ҳар бир инсон Аллоҳ берган ақл ва тафаккур билан иш қилиши ва ҳиссиётларини ақлига бўйсундириши лозим.

Умид *(ражо).* Бунда руҳ тананинг сиртига секин, батадриж ҳаракат қилади. Руҳиятга таъсир қилувчи бу омил уларнинг ижобий турига киради. Инсонни умид билан (позитив) бўлиши имкон қадар ҳаётдан хурсанд бўлиб яшашга ва турли режаларни амалга оширишга олиб келади.

Қўрқув *(фазаъ).* Бу кишида пайдо бўлувчи бир кайфиятки, у сабабли руҳ ташқаридаги зарарли нарсалардан қутилиш

учун бадан ичига ҳаракатланади. Бу нарса хоҳ воқеликда, хоҳ тасаввурида бўлсин. Қўрқув вақтида руҳ ва қувватлар тананинг ички аъзолари томон ҳаракат қилади. Натижада тананинг сиртида касалликларга қарши курашиш қобилияти пасаяди.

Замонавий тиббиётга кўра, қўрқув вақтида қон айланиши тананинг чекка қисмлари, яъни тери ва шиллиқ қаватларидан ички аъзолар томон йўналади. Яъни, қон айланишининг марказийлашиши (централизация кровообращения) рўй беради.

Шунинг учун, бундай ҳолатларда юракнинг тез уриб кетиши (ҳафақон – тахикардия – тапидани дил) кузатилади. Бунинг оғир ҳолатларида халқ орасида "юрак тушиши", замонавий тиббиётда пароксизмал тахикардия, гоҳида кардиомиопатия ҳолатлари келиб чиқиши мумкин.

Ғам *(қайғу – андуҳ – хафалик).* Бу ҳаётда юз берган бирор ёқимсиз ҳолатга нисбатан афсус пайдо бўлган кайфиятга айтилади. Унда руҳ инсон баданининг ичига (доҳили бадан томон) интилади. Натижада тана сиртида иссиқлик ва қувват камаяди. Ичкарида, хоссатан юракда иссиқ-қуруқлик ошади. Бу эса, инсон танаси ва руҳиятига зарар берадиган ҳолат бўлади. Шунинг учун, доно халқимиз орасида буни қисқа ва содда, лекин тиб илмини ўзида жамлаган ҳолатда "юрагида ғами бор", дейилади.

Ташвиш – инсонда пайдо бўлувчи бир кайфиятки, ҳаётда сезилган бир ёқимсиз нарсани ҳал этиш билан бўлади. Яъни, ташвиш озгина шодлик ва кўпгина қўрқувдан таркиб топган кайфиятга айтиладики, унда ҳам хавф ҳам умид ҳосил бўлади. Ғам-ташвиш инсон мизожини совитади ва ҳароратни олиб юрувчи руҳ ўзининг пайдо бўлиш жойи, яъни қалб томонга мойил бўлгани туфайли табиатининг ҳароратини сусайтиради.

Ташвиш ва ғамнинг фарқи шундаки, ташвишда озгина бўлса ҳам умид бўлади. Ғамда эса умид кесилган бўлади.

***Уялиш** (хижолат, ҳижл)* деб шундай кайфиятга айтиладики, у билан туғма ҳарорат ва руҳ ташқарида юз берган ёқимсиз воқеадан қочиш учун бадан ичкарисига ҳаракат қилади. Лекин ҳамият ва номус ҳисобига ўша ёқимсиз воқеани даф этиш учун бадан ташқарисига ҳаракат қилади. Демак, туғма ҳарорат ва руҳ ичкарига ҳаракат вақтда юзда оқариш, иккинчи вазиятда юзда қизиллик пайдо бўлади.

Бу кайфиятларнинг издан чиқиши инсон саломатлигига катта таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам инсон ҳаётида доим келажакка умид (оптимизм) бўлиши, бу дунёнинг ғам ташвишлари абадий эмаслиги, албатта бир ташвиш ортидан енгиллик келишига ишониб, яратган Парвардигоридан яхшиликлар умид қилиб, ҳаёт кечиришда давом этиши лозимдир.

Мусибатзада инсонларни кўриб тасалли бериш, мусибат аламини кетказишдир. Шуни унутмаслик лозимки, ҳамма жойда ҳам қийналганлар бор. Ўнгга қараса қийинчилик, чапга боқса ҳасрат-надомат. Дунёни остин-устун қилиб чиқсангиз, албатта, ҳар ерда мусибатга учраганларни кўрасиз. Кимдир суюклисидан айрилган бўлса, бошқаси қийинчиликка дуч келган.

Дунёдаги мусибатлар уйқудаги туш ёки вақтинчалик сояга ўхшайди. Дунё шундай: озгина кулдирса, кўп йиғлатади. Бир кун хурсанд қилса, узоқ вақт хафа қилади. Бироз фойдалантирса, кўп вақт узиб қўяди. Қайси хонадонни яхшиликка тўлдирса, албатта, кўз ёшини ҳам бисёр қилади. Хурсандчилик куни келса, унинг ортида ёмон кун ҳам бўлади. Шунинг учун маҳзунланмасдан олдинга ҳаракат қилмоқ лозимки, хотиржамлик ва сукунат соғлиқни сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Ҳар қандай инсон – бой ҳам, камбағал ҳам бахтли яшашга, ҳаётини бекаму кўст бўлишига ҳаракат қилади. Ҳозирги давримизга келиб, Дейл Карнеги ва бошқа ёзувчиларнинг “бахтли яшаш сирлари” каби асарларга эҳтиёж ортиб бормоқда. Аслида бунинг ечими жуда оддий ва қулай бўлиб, буни тушунтириш учун устозларимдан бирларининг гапини келтиришни лозим деб топдим. Устозимиз шундай дердилар: *“Бахтли яшашнинг 25 хил формуласи бор бўлиб, буни Аллоҳ Таоло 25 та пайғамбар мисолида биз мусулмонларга таълим берган”.*

Ҳа азизлар, исломда ҳар қандай муаммонинг ечими аллақачон ҳал қилиб бўлинган. Қуръони каримда Аллоҳ таоло шундай дейди:

“(Менинг номимдан) ***айт: “Эй ўз жонларига исроф*** *(жабр)* ***қилган бандаларим, Аллоҳнинг раҳматидан ноумид бўлманг! Албатта, Аллоҳ барча гуноҳларни мағфират этар. Албатта, Унинг ўзи ўта мағфиратлидир, ўта раҳмлидир”*** (Зумар сураси, 53-оят).

Уламолар юқоридаги ояти карим Қуръондаги энг умидбахш оят ҳисобланади, дейдилар. Бизнинг муқаддас динимиз тушкунлик дини эмас. Балки, умид қилдирувчи, муждалар берувчи диндир!

26-фасл. Табиб ким?

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ “Тиббун-набавий” асарида қуйидагича таъриф келтирадилар:

“Табиб тўпланиб қолиши инсон учун зарар бўлган нарсаларни тарқатиб юборувчи, тарқоқлиги зиён берувчи нарсаларни жамловчи, кўпайиб кетиши зарар бўлган нарсаларни камайтирувчи, камайиб кетиши зиён етказадиган нарсаларни кўпайтирувчи шахсдир.

Демак, у йўқотилган соғлиқни тиклайди, шакл ва ҳолатни сақлайди, мавжуд касалликни зидди билан кетказади, чиқаради, парҳез воситасида касалликнинг олдини олади. Булар-

нинг ҳаммаси Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг йўллари бўлиб, Аллоҳнинг куч-қудрати, фазли ва ёрдами ила кифоя қилгудек шифо бериши билан бўлади".

27-фасл. Табибнинг вазифаси

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ "Тиббун-набавий" асарида шундай ёзадилар:

"Моҳир (ҳозиқ) табиб эътибор қаратиши керак бўлган 20 та жиҳат:

1. Касалликка қараб, унинг қайси турдан эканини аниқлаш.

2. Касалликнинг нима сабабдан пайдо бўлганини топиш;[18]

3. Беморнинг қуввати. Унинг қуввати касалликка қарши кураша оладими ёки кучи етмайдими? Агар касалликка қарши курашиб, уни енгиб ўтадиган бўлса, унга тегмайди. Дори бериб тинч турган дардни қўзғатмайди;[19]

4. Баданнинг табиий мижозининг ҳолати;[20]

5. Табиий ҳолати ўзгарганда мижозда содир бўлиши мумкин бўлган жараён;[21]

6. Беморнинг ёши;[22]

7. Унинг одати;[23]

8. Ҳозир қайси фасл ва уни даволашга қайси фасл муносиб экани;[24]

[18] Яъни, касалликнинг этиологиясини аниқлаш.

[19] Бу беморнинг ички қуввати, яъни, иммун тизимига баҳо бериш (оценка иммунной системы) демакдир.

[20] Тиб илмига кўра табиий мизожларнинг турлари ҳақида аввалги фаслларда айтиб ўтган эдик.

[21] Бунга хилтларнинг ошиши ё камайиши, уларни сифатининг ўзгариши ва бошқалар киради.

[22] Чунки, болалар, ўрта ёшлилар ва қариларни даволашда фарқлар бор.

[23] Одат ҳақида олдинги фаслларда ҳадислар ва тиббий хулосаларни келтирган эдик.

[24] Табобат илмига кўра, ҳар бир фасл ўз мизожига эга. Яъни,, йил фаслларида инсонларда маълум ўзгаришлар бўлади. Шунга кўра, ҳар бир фаслда маълум ка-

9. Беморнинг юрти ва ери (гўшаси);[25]

10. Касаллик вақтидаги ҳавонинг ҳолати;[26]

11. Касалликка қарши курашадиган дорини топа олиш;[27]

12. Дорининг қуввати ва даражаси, беморга унинг қувватти кўтара оладиган миқдорда дори бериш;[28]

13. Мақсад фақат касалликни йўқотиш эмас, балки унинг ортидан ёмонроқ касаллик келиб чиқишининг олдини олиш бўлиши лозим[29].

Агар касалликни бутунлай кетказиш амали бундан ҳам ёмонроқ касалликни келтириб чиқарса, табиб касалликни даволамасдан шундайлигича қолдириши афзал ҳисобланади[30].

Демак, табибнинг вазифаси, аввало, касалликни енгиллатишдир. Бунга мисол қилиб томирларнинг оғизлари касаллигини айтиш мумкин[31]*. Чунки уни кесиб, ёпиб қўйиш билан*

саликлар қўзғайди ва баъзилари йўқ бўлиб кетади (бу ҳақида яна "Тиб қонунлари"нинг 1-китоби ва "Қонуни Боситий"нинг 1-жузъига қаралсин).

[25] Олдинги фаслларда биз яшаётган куруқлик 7 иқлимдан иборат эканлиги айтилган эди. Ҳар бир иқлимнинг ўзига хосликлари бор. Табиб ана шу жиҳатга ҳам эътибор қаратиши керак.

Турар-жой масаласи тиб китобларида алоҳида фаслда ситтаи зуруриянинг 1-қисми бўлмиш – ҳаво ҳақида гапирилганда айтиб ўтилади.

[26] Ҳаво – олти зарурий омилнинг 1-омили эканлигини ўрганганмиз. Беморнинг касаллик вақтида ҳавонинг ҳолати деганда, ўша ерда вабо, яъни, юқумли (инфекцион) касалликларнинг тарқаган-тарқамаганлигини ҳисобга олинади.

[27] Албатта бу иш кўплаб омиллар билан боғлиқ. Беморга муносиб дорини танлашда юқорида санаб ўтилган барча бандларни ҳисобга олиш керак.

[28] Бунда беморнинг, касалликнинг ва дорининг мизожи ва қуввати баҳоланади. Бу ҳақида "Тиб қонунлари"нинг 1-китоби ва "Қонуни Боситий"да алоҳида тўхталиб ўтилган. Яна бу ҳақида шу китобда бир фаслдан сўнг гапирилади.

[29] Чунки, шариатимизда қоида бор: "Ла зароро ва ла зирор", яъни, "Зарар бериш ҳам, зарар кўриш ҳам йўқ". Бу борда тиббиётда ҳам олтин қоида бор: "Non noseri" (лотинча) – "зарар берма!" – "не навреди!"

[30] Масалан, бир беморнинг саратон (онкологик) касаллиги бор. Саратонни олиб ташлаш мумкин, лекин бунинг натижасида ўсманинг ҳужайралари тананинг бошқа аъзоларига тарқаб кетиш хавфи бўлса, жарроҳлик амалиёти ўтказилмай турилади.

[31] Ушбу касаллик ҳақида Боситхон Шоший шундай ёзадилар: "АФВОҲУЛ-УРУҚ (افواهالعروق) томурларнинг оғизлари демакдур.

муолажа қилинса, бундан ҳам ёмонроқ касаллик келиб чиқиш хавфи бор[32].

14. Енгил-енгил муолажалар билан босқичма-босқич даволаш. Егулик билан даволашдан дорига фақат зарурат ҳолатидагина ўтилади[33].

Содда дорилар таъсир қилмасагина мураккаб дорилар билан муолажа қилади[34].

Ҳозиқ табиб дорини ўрнига озуқа билан, мураккаб дорининг ўрнига енгил дорилар билан муолажа қилади;

15. Касалликни даволаб бўлиш ёки бўлмаслиги. Агар даволашнинг имкони бўлмаса, ўз ҳурматини сақлайди. Бирор нарса ундириш умидида фойдаси йўқ муолажага уринмайди.

Агар даволашнинг имкони бўлса, касалликни йўқотиш мумкин ёки мумкинмаслигини ўрганиб чиқади.

Ва ул шундин иборатдур: бадан шараён томури ила варид томури ҳар иккиси бир-бириға мутавозий ва ҳамрох бўлуб, кўб адад шохларға ва шохлардин яна шоҳларға ажрашиб, баданға таралурлар. Ва энг ниҳоят учлари кўзға кўринмас даражалик жуда танг тешук бўлурки, бадан ҳожати учун андин хўб латиф қон баданға сингиб ўтиб турар ва зиёдаси ва ғализроғи то латофат ҳосил қилғон вақтиғача шараён тешугидин чиқиб, варид тешугиға кирар ва андин ўпкаға келиб, хориждин совуғ ҳавойи насим бирлан ани зиёда ҳарорати камайиб, мўътадил бўлғондин сўнг, дилға кириб, андин яна шараён воситаси бирлан баданға таралиб турарки, давронуд-дам (қон айланиши) шундин иборатдур.

Ва қон ўтмак учун мазкур ҳар икки томурни(нг) тешуклари бир-бириға кўб яқин ва рўбару яратилғондурки, афвоҳул-урук шул тешуклардур.

Ҳам шул томурларни ҳамма атрофларида бағоят танг(тор) масом (тешик)лари бордурки, мажозан ани ҳам афвоҳул-урук дерлар"("Фарҳангал-мабсут", 34-б.).

32 Замонавий жарроҳликда ёши улуғ, масалан 80 дан ошган, қўшимча касалликлари кўп, қуввати (иммун тизими) паст, кичик бир сабаб билан шамоллаб қолувчи, умумий оғриқсизлантириш (наркоз)ни кўтаролмайдиган беморларга кўпгина режали жарроҳлик амалиёт (операция)лар ўтказилмай турилади. Бу иш шариатнинг "Ҳавфуз-зарорайн", яъни, "Икки зарарга тўқнаш келинганда енгили танланади ва каттасидан қочилади" ("палка двух концах" – рус.) қоидасига тўғри келади.

33 Бу ҳақида бир фаслдан сўнг алоҳида фаслда гапирилади.

34 Ушбу қоида ҳозирги замон тиббиётида ҳам қўлланилади. Бу қоида "соддадан мураккабга қараб" (от простого к сложному) деб номланади.

Агар мумкин бўлмаса, уни енгиллатиш ва камайтириш имкони бор ёки йўқлигини аниқлайди.

Агар имкони бўлмаса, охирги чора сифатида уни тўхтатиш ва кучайиб кетишидан асраш йўлларини қўллайди ва муолажасидан шуни мақсад қилади. Касалнинг қувватини оширишга ва зарарли моддалардан халос бўлишига эътибор қаратади;[35]

16. Хилтни пишиб етилмасдан олдин уни чиқариб ташлаш (истифроғ)га уринмаслик. Балки уни пишириб етилтиришга ҳаракат қилиш лозим. Пишиб етилгандан кейин тозалаб ташлаш (истифроғ)га шошади;[36]

17. Қалб ва руҳ касаллиги, уларни даволашдан хабардор бўлиш. Танани даволашда бу асосий пойдевор ҳисобланади. Чунки бадан ва унинг табиати нафс ва қалбдан таъсирланиши маълум. Табиб қалб ва руҳ касалликлари ва уни муолажа қилишни билса, комил табиб бўлади!

Баданни даволашда ҳозиқ бўлса-ю, лекин руҳий даволашдан хабардор бўлмаса, у чала табибдир. Беморнинг қалбини назорат ва ислоҳ қилиш ила, руҳини ростгўйлик, яхши амаллар, Аллоҳга ва охиратга юзлантириш билан руҳини кўтаришни билмаган табиб ҳақиқий эмас, балки ўзини табиб қилиб кўрсатувчи билимсиздир.

Беморга ёрдам берадиган энг катта муолажа яхши амал, зикр, дуо, Аллоҳ таологa ялиниб ёлвориш ва тавбадир. Ушбу амаллар касалликни кетказиб, шифо ҳосил бўлишида табиий дорилардан ҳам кучлироқ таъсирга эга. Бунинг учун нафс

---

35 Даволовчи шифокор бу бандда айтилганларга кўра ҳолатни яхшилаб ўрганиб чиққач, кейинги чорани албатта беморга тушунтириши керак. Агар беморга тушунтирилгач, бемор нотўғри қарор қабул қиладиган бўлса, унга ва яқинларига албатта маълумот беради ва бу суҳбатлар "Муолажага розилик варағи"да акс этиши керак.

36 Табобат китобларида, хоссатан Муҳаммад Акбар Арзонийнинг "Мезонут-тиб" асарида тўрт хилтни етилтириш йўлари ва пишиб етилиш муддати берилган.

ҳозирлиги, қабул қилиши, шу нарсалар унга фойда беришига ишониши шарт;[37]

18. Гўдакка кўрсатилганидек беморга ҳам меҳрибон ва хушмуомала бўлиш;[38]

19. Табиий, илоҳий ва (даво қаерга таъсир қилаётганини) ҳис қилдириш[39] *каби муолажалар турларини қўллаш. Ҳозиқ табиб ҳис қилдириш воситасида дори-дармонлар кучи етмайдиган ажойиб натижаларга эришади. Қисқасини айтганда, ҳозиқ табиб беморга ёрдам бериши мумкин бўлган барча усулни қўллаши лозим;*[40]

20. Табибнинг муолажа ва тадбири олти асосга қурилган бўлиши унинг асосий вазифаси ҳисобланади:

1) Мавжуд саломатликни сақлаб қолиш;[41]

[37] Яъни, шифокор беморнинг руҳиятига баҳо бериши керак. Бу олти зарурий омилнинг олтинчи қисми ҳисобланади. Бемор тушкунлик, ғам-қайғу ёки қўрқинч ҳолатида бўлиши мумкин. Табиб уни шу жарликдан олиб чиқиш учун унга қўл узатиши ва у ердан чиқариши керак.

Руҳиятни даволашда юқорида айтиб ўтилган илоҳий даволар (чоралар)нинг ўрни беқиёс. Қачонки табиб ҳам тиббий чораларни ҳам илоҳий дориларни баробар қўллай олса, муаллифнинг айтишича комил табиб бўлади. Барчамизга шу мақом насиб этсин.

[38] Шамсиддин Заҳабий роҳимаҳуллоҳ шундай ёзадилар: Букрот шогирдига айтди: "Инсонларга воситачиларнинг афзали, уларга муҳаббатли, ҳолатларини билувчи ва уларга яхшиликларни қилиб берувчилардан бўлгин" ("Тиббун-Набавий", 36-б., тарж.: Алимардон МирАҳмад).

Ширин сўзнинг ўзи гоҳида даво бўлади. Гоҳида шифокорни беморнинг шикоятларини тинглаши, у билан бўлган суҳбатининг ўзи хастага енгиллик беради. Сўнгра, хаста ўзини тузалгандек сезади ва бошқалар. Гоҳида беморлар ана шу яхши сўзга зор бўлиб, шифохоналарга бормай юради. Байт:

Сўрадим: сенга не керак, эй хаста кўнгил?
Сўзлади: биргина ширин сўз, шугина бергил!

(Ҳакимий)

[39] Тахаййул (تخيل) хаёл сурмоқдур ("Фарҳангал-мабсут", 81-б.).

[40] Бу борада аҳли илмлар ва дуо ўқиб дам солувчилар тажрибасини ўрганиш, китоблар билан танишиш катта фойда беради.

[41] Ҳифзул-сиҳҳа – арабча, соғлиқни сақлаш – ўзбекча, здравохранение, сохранение здоровья – русча, health care - инглизча.

2) Имкон қадар йўқотилган соғликни тиклаш;[42]

3) Иложи борича касалликни йўқотиш;[43]

4) Ёки уни камайтириш;

5) Катта зарарни йўқотиш учун кичик зарарга рози бўлиш;

6) Катта фойдани сақлаб қолиш учун кичик фойдадан воз кечиш.

Мазкур қоидалар муолажанинг асосини ташкил қилади. Табиб киши ушбу қоидаларни ўзига йўриқнома қилиб олмас экан, у табиб табиб эмасдир! Аллоҳ билгувчироқдир.

28-фасл. Ҳозиқ табиб аҳамият берадиган баъзи қоидалар

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ "Тиббун-набавий" асарида ушбу қоидалар ҳақида шундай ёзадилар:

✓*"Енгил муолажа турганида кучлисига ўтмаслик табибнинг ҳозиқлигидан дарак беради. Кучсиз муолажадан кучлисига босқичма-босқич ўтилади. Лекин касал қувватсизланиб қолиш хавфи бўлганида, табиб кучли муолажадан бошлайверади. Даволашда бир хилликдан қочиш лозим. Бўлмаса табиат ўша дорига ўрганиб қолиб, ундан таъсирланмай қўяди ва кучли фаслларда кучли дориларга жасорати қолмайди.*

✓*Таомлар билан даволашнинг имкони бўлганида табиб дори қўлламаслиги тепада айтиб ўтилди. Касаллик иссиқ ёки совуқдан экани қоронғи бўлиб турганида, аниқлаб олмагунича салбий оқибатли тажрибалар ўтказмайди. Аммо зарари йўқ муолажани қўллаши мумкин. Агар беморда бир қанча касаллик мавжуд бўлса, улардан биттасига хос учта*

[42] Восстановление здоровья – русча.

[43] Устранить болезнь (заболевание) – русча.

муолажадан бошлайди: Бир касалликни даволаш бошқасининг тузалишига сабаб бўлса, ўшанисидан бошлайди. Масалан, шиш ва йирингли яра (қуруҳ)да шишнинг муолажасига киришади.

✓ *Бири иккинчисига сабаб бўлиб турган касалликни даволайди. Масалан, тиқилма (судда) ва чиришдан бўлган иситма (ҳуммойи афния)да қай бири бошқасига сабаб бўлса, шу сабабни кетказишга уринади.*

✓ *Тузатиши муҳим бўлганидан бошлайди. Масалан, ўткир касаллик ва сурункали касалликда ўткир касалликни даволаш муҳим. Бу нариги касалликка эътиборсиз бўлиш дегани эмас. Агар беморда бир касаллик ва яна бошқа касалликнинг аломатлари ҳам бор бўлса, табиб, аввало, касалликни даволашга киришади. Бироқ ҳали ўрнашиб улгурмаган касаллик белгиси қаттиқ безовта қилса, масалан, бошқа касалликка аломат ҳисобланган ичак тутилиши (қулунж) безовта қилса, биринчи оғриқни тўхтатиб, кейин касалликни даволашга ўтади.*

✓ *Касалликни танқия (истифроғ) қилиш ўрнига очлик ёки рўза ё уйқу билан муолажа қилиш имкони бўлса, танқия (истифроғ) қилмайди.*

✓ *Табиб саломатликни сақлаб қолиш илинжида бўлса, табиатга мос келувчи воситаларни қўллаши керак. Агар саломатликни олдингисидан ҳам яхшироқ қилмоқчи бўлса, зид нарсалар билан даволайди".*

Юқорида табибнинг вазифалари ҳақида келтирил. Бу борада тарихимизда кўплаб китоблар ёзилган. Шулар орасида машҳурларидан бири ҳамюртимиз Исҳоқ ибн Роҳавайҳ Марвазий роҳмаҳуллоҳнинг "Одобут-табиб" асаридир. Бу асар ҳам тенги йўқ бўлиб, ҳали-ҳануз ўз таржимонини пойлаб ётибди.

29-фасл. Мусулмонларнинг тиб илмини ривожлантиришларига сабаб бўлган ҳадислар

Шамсиддин Абу Абдуллоҳ "Тиббун-набавий" асарида бундай ёзадилар:

"Имом Муслим "Саҳиҳ"ида Абу Зубайрнинг Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисини келтирадилар: "Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам: ***"Ҳар бир дард учун даво бор. Агар касалликнинг давоси топилса, Аллоҳнинг изни ила тузалади"***, – дедилар".

"Саҳиҳайн"да Ато розияллоҳу анҳунинг Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси келган: "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: ***"Аллоҳ таоло туширган ҳар бир касаллик учун, албатта, шифони ҳам нозил қилган"***, – дедилар".

Имом Аҳмаднинг "Муснад"ида Зиёд ибн Илоқанинг Усома ибн Шарикдан ривоят қилган ҳадиси жой олган: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳузурларида эдик. Аъробийлар келиб: "Эй Аллоҳнинг Расули, даволанаверамизми?" – дейишди. Шунда у зот соллаллоҳу алайҳи васалам: ***"Ҳа, эй Аллоҳнинг бандалари, даволанинглар. Чунки Аллоҳ азза ва жалла берган хасталик учун, албатта, шифони ҳам ато қилган. Бир дард бундан мустасно"*** – дедилар. Улар: "Нима у?" – дейишди. У зот соллаллоҳу алайҳи васаллам: ***"Қарилик"*** – дедилар".

Бошқа бир ривоятда: ***"Аллоҳ таоло туширган касаллик учун, албатта, шифони ҳам нозил қилган. Буни билган билади, билмаган билмайди"***, – дейилган.

"Муснад"да Ибн Масъуд розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган марфуъ ҳадис бор: ***"Аллоҳ таоло туширган касалининг шифосини ҳам нозил қилган. Буни билган билади, билмаган билмайди"***.

"Муснад" ва "Сунан" да Абу Хузома розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: "Ё Аллоҳнинг Расули, биз солиб юрадиган дам солишлар, даволанадиган давойимиз ва ҳимояланадиган ҳимоямиз ҳақида хабар беринг. Булар Аллоҳнинг қадаридан бирор нарсани қайтара оладими?" – дедим. Шунда у зот (соллаллоҳу алайҳи васаллам): ***"Булар Аллоҳнинг қадаридандир"***, – дедилар.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ***"Ҳар бир дард учун даво бор..."***, деган сўзлари умумий бўлиб, ўлимга олиб келувчи ва табиб тузата олмайдиган касалликларни ҳам назарда тутган. Лекин, Аллоҳ таоло ўша хасталикка даво бўлувчи дорини яратган-у, бироқ унинг илмини башариятдан сир тутиб, у томон йўл бермаган бўлиши мумкин. Зеро, махлуқот фақат Холиқи билдирган нарсаларни билади.

Шунинг учун Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам шифони доринииг дардга тўғри келишига боғлаганлар. Яратилган ҳар бир нарса борки, унинг зидди бўлади. Демак, ҳар бир дарднинг зидди бўлмиш давоси ҳам бор. Шу боис у зот соллаллоҳу алайҳи васаллам хасталик дорига мувофиқ келганида тузалиш бўлишини таъкидлаганлар.

Юқорида келтириб ўтилганлар касалликнинг давоси борлиги ҳақидаги гаплар эди, холос. Энди қачонки даво ҳолатга кўра касаллик даражасидан ошиб кетса ёки миқдори керагидан кўпайиб кетса, ортидан бошқа дард келиб чиқиши мумкин.

Агар дори касаллик даражасидан камроқ бўлса, унга қарши чиқолмайди ва муолажа ҳам ноқис бўлади.

Даволовчи давосини топа олмаса ёки даво касалликка тушмаса ҳам, шифо ҳосил бўлмайди.

Яна вақт ҳам даволаш учун муносиб бўлиши керак. Акс ҳолда, фойда бермайди.

Агар инсон табиати дорини қабул қилмаса ёки қуввати камлик қилиб, кўтара олмаса, ё доринииг таъсирига монелик

қилувчи нарса бўлса, дори тўғри келмаган ҳисобланиб, тузалишга эришилмайди.

Қачонки дори ва касаллик ўртасидаги мувофиқлик комил бўлса, Аллоҳнинг изни ила тузалиш юз бериши аниқ. Бу ҳадиснинг икки хил таъвилидан биридир.

Иккинчиси, ҳадиснинг умумийлигидан хослик назарда тутилган бўлиб, ҳадис лафзининг қамровига кирувчи касалликлар унга кирмайдиганларидан бир неча баробар кўпроқ. Бундай истеъмол ҳамма тилда ҳам мавжуд. Демак, бундан мурод Аллоҳ таоло давони қабул қилувчи касалликни давоси билан берган, дегани бўлади. Шунда давони қабул қилмайдиган дардлар мақсад қилинмайди. Бу Қуръонда келган Од қавми устидан ҳукмрон қилинган шамол ҳақидаги оятга ўхшайди. Аллоҳ таоло айтади:

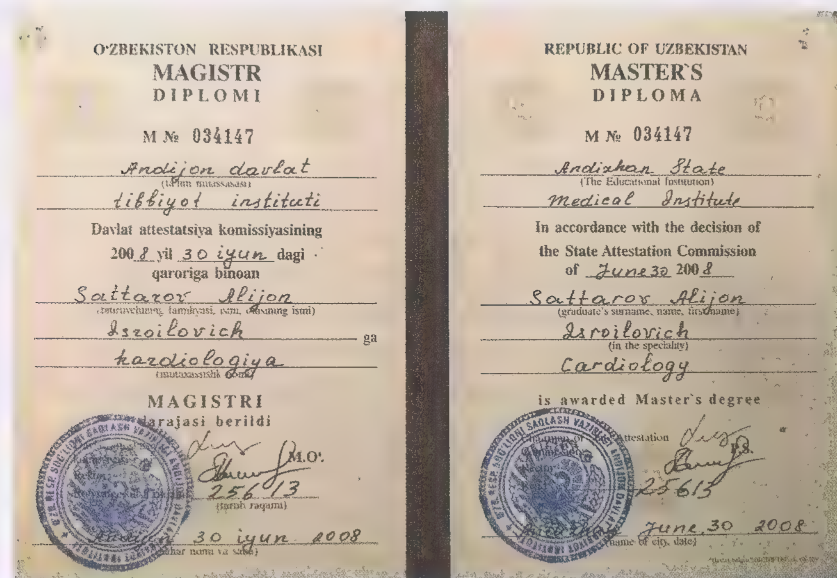
"У Парвардигорининг амри билан барча нарсани вайрон қилур...". Оятда шамол вайрон бўлишни қабул қилувчи барча нарсани вайрон қилур, дейилмоқчи. Демак, унинг вазифаси шуларни вайрон қилишдир. Бунга ўхшаш мисолларни кўп келтириш мумкин.

Ким бу оламда ҳар бир нарса зидди билан яратилгани, улар ўзаро қарши туриши, суришиши, бир-бири устидан ҳукмрон бўлиши ҳақида фикр юритса, Аллоҳ таоло қудратининг мукаммаллиги, Унинг ҳикмати, ҳамма нарсани тўкис яратгани ҳамда рубубият, ёлғизлик ва қаҳрда ягоналиги, Ундан бошқа ҳамма нарсанинг зидди борлиги, У Ўз Зоти ила беҳожат ва ҳар бир яратилмиш Унга муҳтож эканини очиқ-равшан билади.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: ***"Ҳар бир дард учун даво бор..."***, дейишларида бемор ва табибни қўллаб-қувватлаш ҳамда ўша давони қидириб топишга ундаш бор! Чунки касал дардини кетказувчи даво борлигини ҳис қилса, қалби умид руҳига боғланиб, умидсизлик ҳарорати пасаяди ва

умид эшиги очилади. Нафси қувватли бўлса, фитратидаги ҳарорати қўзғалади. Бу эса ҳайвоний, нафсоний ва табиий руҳлар қувватига сабаб бўлади. Қачон ушбу руҳлар кучайса, улардаги ундовчи энергиялар ҳам қувватланиб, касалликка қаҳр қилади ва уни кетказади. Шунингдек, табиб ҳам шу дарднинг давоси борлигини билса, уни излайди ва қидиради.

Қалб касалликлари бадан касалликларига taққосланади. Демак, Аллоҳ таоло бирор қалбга хасталикни берган бўлса, унинг зиддида шифосини ҳам яратган. Касаллик эгаси буни билиб, қўлласа ва у қалбга тўғри келса, Аллоҳ таолонинг изни ила уни тузатади".



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAGISTR
DIPLOMI
M № 034147
Andijon davlat
tibbiyot instituti
Davlat attestatsiya komissiyasining
2008 yil 30 iyun dagi
qaroriga binoan
Sattarov Alijon
Isroilovich ga
kardiologiya
MAGISTRI
darajasi berildi
M.O.
25613
30 iyun 2008

REPUBLIC OF UZBEKISTAN
MASTER'S
DIPLOMA
M № 034147
Andizhan State
(The Educational Institution)
Medical Institute
In accordance with the decision of
the State Attestation Commission
of June 30 2008
Sattarov Alijon
(graduate's surname, name, first name)
Isroilovich
(in the speciality)
Cardiology
is awarded Master's degree
25613
June 30 2008

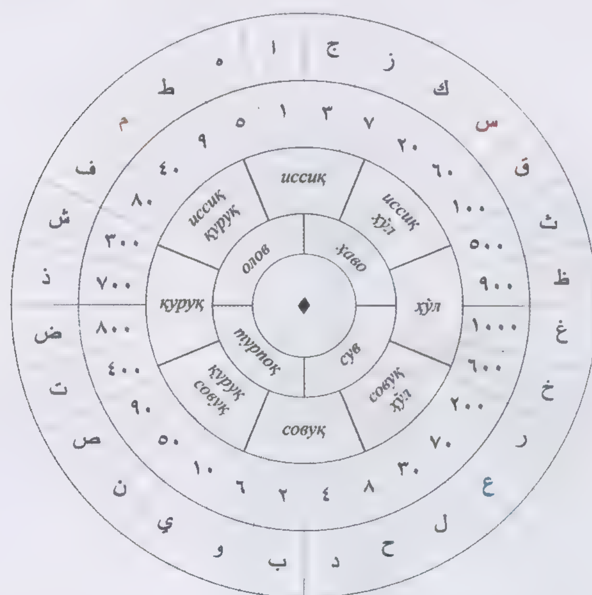
31-расм. Алижон Саттаровнинг тиббиёт олий ўқув юрти магистратураси "Кардиология" бўйича битирганлиги муносабати билан берилган хужжат (диплом)

"ZAYTUN TIB MED"
SERTIFIKAT
USHBU SERTIFIKAT
Shernazarov Shuhrat Ibragimovich ga
"XALQ TABOBATI ASOSLARI, HIJOMA VA GIRUDOTERAPIYA"
boshlang'ich kursini tamomlaganligi uchun berildi.
Dars hajmi: 76 soat
ZAYTUN TIB MED
Sattarov A.I.
Korxona rahbari
Sattarov A.I.
Sattarova G.K.
Muallim
Berilgan Sana: 06.03.23

32-расм. "ЗайтунТибМед" шифохонасининг устозлари томонидан Шуҳрат Шерназаровга "Бошланғич табобат ва ҳижома" йўналишида берилган ижозанинг нусхаси.

33-расм. Шифокорлар Алижон Саттаров ва Нодир Алимов талабалар билан ҳижома нуқталарини амалий ўрганиш ва "Ҳижома" китобини ёзиш вақтида, Тошкент, 2022 й.

34-расм. Шифокорлар Алижон Саттаров ва Нодир Алимов талабалар билан ҳижома нуқталарини амалий ўрганиш ва "Ҳижома" китобини ёзиш вақтида, Тошкент, 2022 й.



35-расм. 4 унсур, мизожлар, араб ҳарфлари ва абжад ҳисобининг боғлиқлик мажмуаси.

II – КИТОБ ҲИЖОМА

Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм

1-фасл. Қон олдиришдан мақсад нима?

Тиб китобларидан маълумки, инсон туғилганидан то вафот этгунига қадар унга бир қанча омил (фактор)лар таъсир ўтказади. Ибн Сино, табиб Юсуфий, Боситхон Шоший ва бошқалар бир овоздан ўша омилларни олтита эканлигига иттифоқ қилганлар.

Шу омиллардан бешинчи қисми – хилтларнинг қамалиб қолиши (ихтибос) ва уларни бўшатиш (истифроғ, яъни танқия)дир.

Танқиянинг, яъни танани тозалашнинг бир неча турлари бор. Шулардан бири, қон олишдир.

Танқиянинг бир тури асосан маълум бир хилтни тозалайди. Ибн Сино, Боситхон Шоший ва Ҳаким Арзонийларнинг ёзишларича, қон олиш – танқияи куллий, яъни умумий тозалашдир. Демак, қон олинганда нафақат қон хилти, унга қўшилиб, қолган уч хилт (сафро, балғам ва савдо) ҳам чиқади. Лекин, қон хилти кўпроқ чиқади.

Ҳижома асосан қон бузилиши сабабли келиб чиққан касалликларни даволашда фойда беради. Ҳозирги кунда тиббиёт мутахассислари қон олдириш фойдалари кўп эканини исботлаб, уларни илмий мақолалари, китоблари ва маърузаларида очиб берганлар

Умуман олганда ҳижома таъсири назарияси 4 асосда тушунтирилади.

1. Ортиқча хилтдан ҳалос бўлиш (Қонни заҳардан тозалаш назарияси)
2. Оғриқнинг қолдиради. (Оғриқ эшиклари назарияси, рефлекс зонаси назарияси, оғриқнинг оғриқ қолдиради назарияси).

3. Иммунитетни фаоллаштиради. (Иммунитетни ошириш назарияси).
4. Шамоллашга қарши ва қон айланишни яхшиланиши назарияси.

Ҳижома қилинганида организмда қуйидаги ўзгаришлар юзага келади:

- Умумий бўшаниш. Қон орқали организмдаги ортиқча касаллик қўзғатувчи ғайритабиий хилтлар (ғайритабиий балғам, ғайритабиий сафро, ғайритабиий савдо, ғайритабиий қон) чиқиб кетади.
- Хадиси шариф “Хажжом қандоқ хам яхши банда, қонни тозалайди, белни бақувват қилади ва кўзни равшанлаштиради”. (Ибн Аббос) Термизий ва Ибн Можа ривояти.
- Танада ҳижома қилинаётган жой тилиниши ҳисобига тўқималарнинг қайта тикланиш жараёни юз беради, майда тилинишларга жавобан организмда ўша соҳани тиклаш ва ёпиш учун кўп миқдорда лейкоцитлар, тромбоцитлар, коллаген эластик толалар ишлаб чиқарилади бу эса қон ишлаб чиқариш, иммун тизимни фаоллашувига сабаб бўлади.
- Қон ишлаб чиқаришда иштирок этувчи органлар фаолиятини стимуллайди, иммун тизимини қувватлантиради, оғриқларни кетказади, касалликни олдини олади.
- Қон томирларнинг очилиши ва тозаланиши, қон айланишининг яхшиланиши. Аниқланишича, касалликларнинг 70%и аъзоларда қон бир маромда айланмаслиги сабабли келиб чиқади;
- Қон-томирлардаги ва лимфа оқимидаги тиқилмалар очилади. Заҳарли моддалар, газлар қон орқали чиқиши, ўша ердаги қон ва лимфа айланишни кучайтиради. Қон олдириш тўқималардаги озиқланиш ва кислород билан таъминотни кучайтиради, яллиғланиш ва шишларни даволайди. Инсон

организмидаги заҳарлар, дориларнинг асоратлари ва тузлар каби зарарли чўкиндиларнинг сўрилиб кетиши;

- Танадаги айрим ҳужайраларда йиғилиб-тўпланиб қолган чўкиндиларнинг тарқатиб юборилиши. Таъсир соҳасида некрозланган тўқиманинг ферментатив парчаланиши ва биологик фаол моддалар (гистамин, ацетохолин..) ҳосил бўлиши фагоцитоз ва бошқа иммунобиологик ва бошқа жараёнларнинг фаоллашуви;
- Вакуум таъсирида юзага келган капилляр зарарланиш тўқиманинг кислородга бўлган талабини оширади. Бу эса ўз навбатида қўшимча капилляр қон айланишини кучайишига ва ҳосил бўлган кўкаришлардаги қон ивиб аутолизга учрайди ва аутогемотерапияга ўхшаш таъсир қилади.
- Инсон организмидаги ички тизимлар реакциясини кўзғатиш. Шунда мия оғриқли аъзони яхши сезиб, унга бошқа аъзолар билан муносабатга киришишни буюради;
- Моддани бошқа томонга тортиш.(Бачадондан қон кетганда кўкрак соҳасига қуруқ ҳижома қилиш кетаётган қонни тўхташига ёрдам беради.)
- Инсон организмида энергияларнинг фаоллашуви. Биологик актив нуқталар, меридианаларда энергия оқими кучаяди. Организмнинг асосий энергия манбаси бўлган чакраларда тиқилмаларни очилиши жуда кўп биз билган ва билмаган касалликлар шифосидир.(Шунинг учун табиб ёки шифокор организмдаги меридианалар, чакралар, улардаги энергияни оз-кўплигини кўрсатувчи белгиларини билса нур устига аъло нур булади.);
- Организмда, айниқса, бўйин-умуртқа қисмида иммунитет тизимининг яхшиланиши ва гармонларнинг бир маромга келиши;
- Руҳий гармония, яъни ҳамжиҳатликнинг яхшиланиши. Руҳий ҳамжиҳатлик бўлмаса, инсон табиатида ғазабланиш,

маҳзунлик, тушкунлик, таъсирчанлик, лоқайдлик ва шафқатсизлик ҳукм суради;

- Мия фаолияти яхшиланади, яъни инсондаги ҳаракат, идрок, эшитиш ва эслаш хусусиятлари фаоллашади;
- Безлар, айниқса, гипофиз фаоллашади;
- Асаблардан таранглик кетади. Гоҳида бу қон қуюқлашиб, томирчаларда қон тиқилиши ва яхши юрмаслигига сабаб бўлади. Натижада асабларда, айниқса, бошда оғриқ пайдо қилувчи босим кучаяди;
- Гоҳида аъзоларда оғриқ вужудга келиб, унинг сабаби топилмайди. Шу вақтда қон олдириш фойда бериб, оғриқларни тўхтатади;
- Организмдаги ортиқча кислоталар сўрилиб кетади. Метоболизм маҳсулотлари утилизацияси ва ҳужайралар аро бўшлиқда дренаж кучайганлиги сабабли тўқима рн кучсиз ишқор томонга силжийди. Қон муҳитининг кислоталиги зиёдалиги эса қизил қон таначалари йўғонлашиб, қон қуюлишига олиб келади;
- Ҳижома – кўпгина касалликлардан фориғ этибгина қолмасдан, назар нафасдан ҳам халос этади. Унинг фойдасини илмий нуқтаи назардан тушунтириш қийин, илм-фан ҳалигача маълум бир жойдан чиқадиган қоннинг фойдасини мукаммал тушунтириб бера олмайди.

2-фасл. Қон олишнинг нечта тури бор?

Қон олишнинг уч тури фарқланади:

1. Фасд. Бунда асосан вена томири ништар билан тилиб (уриб), қон чиқарилади. Замонавий тиббиётда бу амал венасекция атамаси билан машҳур.

2. Ҳижома. Қон олишнинг бу турида терини тилиб, ўша соҳага қортиқ (лўнқа – банка) қўйиб қон олинади (қўлингиздаги асар шу усулга бағишланган).

3. Таълиқ. Бу усулда терига зулук деб аталмиш қон сўрувчи жонивор қўйилади (таълиқ – арабчада осиб қўйиш маъносини билдиради). Сўнгра, қон олинади. Замонавий тиббиётда зулук билан даволашни – гирудотерапия дейилади. (36-расм).

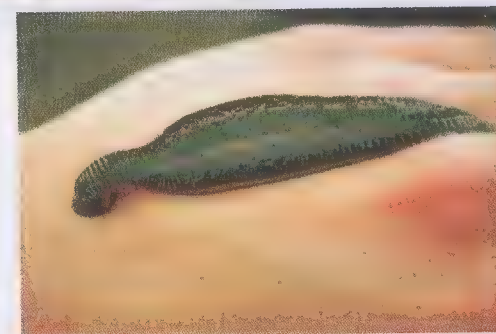
Имом Заҳабий шундай ёзадилар:

Ҳижома ва фасд соғлиқни муҳофаза қилувчилардан ҳисобланади. Имом Бухорий роҳмаҳуллоҳ ҳам бу борада "Касаллик туфайли қон олдириш ҳақида боб" деб "Саҳиҳи Бухорий" асарларида алоҳида тўхталиб ўтганлар. Пайғамбаримиз алайҳиссалом қон олдиришга буюрганлар.

3-фасл. Ҳижома нима?

Унутмаслик лозимки, "ҳижома" сўзи сўрмоқ, эммоқ, шиммоқ маъноларини англатувчи "ҳажама" феълидан келиб чиққан. Ҳижома терининг маълум соҳаларидан яъни организмдаги ортиқча зарарли, ғайритабиий хилтларнинг (ғайритабиий балғам, ғайритабиий сафро, ғайритабиий савдо, ғайритабиий қон) танани тиқилма ва зарарли моддалар энг кўп тўпланган жойларидан касалликлардан қутилиш ва соғлиқнинг сақлаш мақсадида бирор восита орқали бўшатишга (яъни сўриб қон чиқариб юборишга) айтилади Араблар гўдакнинг она кўкрагини эмишига нисбатан ҳам ушбу феълни қўллашади. Қон зулук ёки махсус ускуналар ёрдамида сўриб олингани учун мазкур сўз қон олиш маъносида ишлатилади. Бизда оддий халқ тилида бу оддий қон олдириш дейилади. Шу боис баёнимиз давомида ушбу ибораларни галма-гал қўллайверамиз.

Қортиқ, – табибчиликда қон олиш учун ишлатиладиган, сигирнинг шохидан махсус ясалган асбоб ("Ўзбек тилининг изоҳли луғати" Қ ҳарфи, 344-б.). Ҳижома – арабча, лўнқа – туркийда ("Шифоул-илал" асарига қаранг), банка – русчада.



36-расм. Шарқ тобобатига кўра қон олишнинг турлари. ("Даволанадиган нарсаларингизнинг энг афзали ҳижома ва фасддир")

Амалий тиббиётда ҳижома деб киши терисига қортиқ қўйиб, манфий босим ҳосил қилиб уни тортиш (сўриш)га айтилади.

Ҳижома – лўнқа – қортиқ – банка қўйиб, манфий босим билан тортиб қон олиш. Қадимда ҳижомани қон олувчилар махсус асбоб, гоҳида шоҳни терига қўйиб туриб, манфий босим ҳосил қилиш учун оғиз билан тортишган (2, 3-расмлар). Ҳозирги кунда бу асбобларнинг замонавий кўринишдагилари чиқди. Уларда юқоридагидек ишга ҳожат йўқ.

4-фасл. Асал ичиш, ҳижома ва доғлаш билан даволаш бўйича Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг йўллари.

Ибн Аббос розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: "Шифо уч нарсададир: асал ичишда, қортиқ солишда (ҳижома қилдириш) ва олов билан доғлашда. Ва умматимни доғлаб даволашдан наҳий қилурман", – дедилар". Бухорий ривояти.

Абу Абдуллоҳ Мозарий айтади: "Тўлиб кетишга оид касалликлар (амрози имтилоий) тўрт хил бўлади:

1. Қонга оид (дамавий);
2. Сафровий;
3. Балғамий;
4. Савдовий.

Агар касаллик қонга оид бўлса, унинг шифоси қон чиқаришдир. Қолган уч қисм хасталиклар улардан ҳар бирига мос хилтни чиқариш билан шифоланади. Гўё Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам асал ичиш – сурги ва қортиқ қўйиб қон олиш (ҳижома) – фасд (томирдан ништар орқали қон олиш) эканига ишора қилдилар.

Баъзилар: "Фасд (тилиб туриб томирдан қон олиш) Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг "қон олиш асбоби солишда" деган гаплари остига киради", – дейишади. Агар дори ҳолдан тойдирса, охирги даволаш доғлаш билан бўлади. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ушбу услубни дорилар жумласидан зикр қилдилар. Чунки, у касал табиати дориларга устун келиб, ичиладиган дорилар фойда бермаган пайтда қўлланилади.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг "Мен умматимни нарса қиздириб босишдан наҳий қилурман" деганлари ва бошқа бир ҳадисда: "Ва нарса қиздириб босишни хуш кўрмасман", – деб келган ривоятда нарса қиздириб босиш воситасида даволашга зарурат туғилмагунча, у охирги ўринда туришига ишора бор. Ушбу услуб билан даволашга шошилиш тўғри эмас. Чунки, кучсизроқ оғриқни кетказиш илинжида шошиб, биринчи бўлиб шу усулни қўллаш оқибатида ундан кўра кучлироқ, яъни, қиздириб босишнинг кучли оғриғи юзага келади".

Баъзи табиблар: "Мизожий касалликлар икки хил сабаб туфайли юзага келади:

1. Модда сабабли;
2. Моддадан бошқа нарса сабабли.

Биринчи тури қуйидагича бўлиши мумкин:

- иссиқ;
- совуқ;
- нам (ҳўл);
- қуруқ;
- юқоридагилардан таркиб топган (яъни, мураккаб).

Мазкур тўрт ҳолатдан аввалги иккитаси, яъни, иссиқлик ва совуқлик таъсир ўтказувчи ҳамда кейинги иккитаси, яъни, намлик (ҳўллик) ва қуруқлик таъсирланувчи ҳисобланади. Таъсир қилувчи икки ҳолатдан бирининг устун келишидан

таъсирланувчи ҳолат ҳам у билан бирга ҳамроҳ экани келиб чиқади. Шунингдек, баданда мавжуд суюқлик(хилт)лар ва бошқа мураккаб моддаларнинг ҳар бирида икки, яъни, таъсир қилувчи ва таъсирланувчи ҳолат бўлади.

Бундан маълумки, мизожий касалликларнинг асли хилтлар ҳолатларининг кучлиси ҳисобланиш иссиқлик ва совуқликка тобе. Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадислари тамсил йўлига кўра совуқ ва иссиқ касалликларни муолажаси ҳақида келган. Агар касаллик иссиқ бўлса, уни тилиб-кесиб ёки ҳижома қилиш орқали қон чиқариш йўли билан муолажа қиламиз. Чунки бунда (иссиқ) моддадан фориғ бўлиш ва мижозни совитиш бор.

Агар касаллик совуқ бўлса, уни иситиш-қиздириш йўли билан муолажа қиламиз. Бу усул асал билан даволашда мавжуд. Агар мизожида совуқлик касали бўлган бемор совуқ моддадан халос бўлишга эҳтиёж сезса, асал ушбу амални бажаради. Чунки унда етилтириш (назж), кесиш, юмшатиш (талтиф), тозалаш (жило), майинлаштириш бор. Демак, унинг воситасида оҳисталик ва кучли ич сурувчи дорилар зараридан омонда бўлиш билан ўша моддалардан қутилишга эришилади.

Ҳар қандай моддий касаллик ўткир ёки сурункали бўлади. Касаллик ўткир бўлганида икки тараф (иссиқлик ва совуқлик)дан бирига тез ўтади. Бу пайтда нарса қиздириб босишга зарурат туғилмайди.

Хасталикнинг сурункали шаклида (керакли муолажалар босқичи)дан ўтиб бўлингач, унинг афзал давоси нарса қиздириб босиш имкони бўлган аъзоларда шу услубни қўллашдир. Чунки бу касалликнинг сурункали бўлишиги сабаб кучли совуқ моддадир. У аъзога ўрнашиб олиб, мижозини бузади ва унга етиб келган ҳамма моддаларни ўзининг жавҳарига

ўхшаш моддага айлантиради ва кейин у ўша аъзода алангаланади. Мазкур моддани ўрнашиб олган маконидан нарса қиздириб босиш билан чиқарилади. Бу билан ушбу услуб натижасида мавжуд оловли жуз йўқотилади.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг “Кучли иситма жаҳаннам алангасидандир. Бас уни сув билан совутингиз”, – деб марҳамат қилганлар (Бухорий ва Муслим ривояти). Бу ҳадисларидан оддий-содда касалликларни муолажа қилишни ўрганган эдик. Шунингдек, ушбу фаслда келган ҳадиси шариф орқали ҳамма моддий касалликларни даволаш йўлидан сабоқ олдик.

5-фасл. Ҳижоманинг фазилати ҳадисларда

Касир ибн Салимдан ривоят қилинади: “Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Мени (Масжиди Ҳаромдан Масжиди Ақсога) сайр қилдирилган тунда мен олдидан ўтган (фариштлардан иборат ҳар бир) жамоа: “Эй Муҳаммад, умматингизни ҳижомага буюринг!” – дейишди”, – деганини эшитдим”. Ибн Можа ривояти.

Ушбу ҳадис “Жомиъи Термизий” китобида ҳам Ибн Аббос розияллоҳу анҳумодан ривоят қилинган. Фақат унда “Ҳижомани лозим тутинг, эй Муҳаммад!” – деган лафз билан келтирган.

“Ҳижома қилдирадиган кунларингизнинг яхшиси ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунларидир”. Ибн можа ривояти.

“Даволанадиган нарсаларингизнинг яхшиси оғиздан дори ичиш, бурундан дори томизиш, ҳижома ва сургидир”. Термизий, Абу Довуд, Насоий ривояти.

6-фасл. Ҳижома суннатми?

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам умрлари давомида баданларининг ҳар хил жойларидан қон олдирганлар. Ички организмлар терининг муайян қисмларига алоқадордир бўлиб, қайси аъзо хасталигига қараб, ўша аъзога боғлиқ муайян жойдан қон олинади. Ҳадиси шарифларда у зот соллаллоҳу алайҳи васаллам қуйидаги жойларидан қон олдирганликлари қайд этилади:

Бош оғриғи учун қон олдириш. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бош оғриғи сабабли қон олдирганлари тўғрисида келган ҳадислар жуда кўп. Имом Бухорий, Муслим, Насоий, Ибн Можа ва бошқа муғаддислар ривоят қилган ҳадисда Ибн Аббос розиялллоҳу анҳу: "Расуллуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларидан қон олдирдилар" – деди.

Имом Бухорий келтирган яна бир ривоятда "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларидаги қаттиқ оғриқ сабабли эҳромда бўлган ҳолларида бошларидан қон олдирдилар" – дейилган.

Ҳома[44]дан қон олдириш. Табароний Абу Кабша Анморий розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларининг тепа қисмидан ҳам қон олдирганлари айтилган.

Лингвистик маъноси бошнинг олдинги қисми пешонани сочли қисмга ўтиш жойи. Анатомик жиҳатдан бош мия катта ярим шарлари пўстлоқ қисмини пешона бўлагига тўғри келади. Бу бўлак олий даражадаги феъл-атворни, тафаккурнинг бошқаради, жумладан, оператив хотира бошқаруви, хотирадаги нарсани эслаш, нутк, ёзилган сўзларни тушуниш, эътиборни ушлаб туриш, режалаштириш, ижтимоий хулқ-атвор

[44] Ҳома арабча сўз бўлиб, бошнинг умумий қисмига айтилади. Яъни бошнинг тўлиқ ҳамма қисми бу – ҳомадир.

ва бошқа кўпгина муҳим фаолиятларни тартибга солиш каби вазифаларни бажаради. Бу ҳақида Қуръони каримда Алақ сураси 15-16 оятларида бир неча аср илгари илм фан техника ривожланмасдан мукаммал ва гўзал тарзда эслатиб ўтган. (Холбуки нейробиология соҳаси ривожланаётганига эндигини бир аср бўлади). "Йўқ агар қайтмаса пешонасидан шиддатла тутамиз, ёлғончи, ҳатокор пешонасидан."

Бу соҳадан ҳижома қилиш ҳаракатда бузилишларда, паралич, руҳий ва ахлоқий бузилишларда, турли васваса, наркотик ва бошқа қарамликларда қўллаймиз.

Қарндан(бош мия шох қисми) қон олдириш. Абу Довуд Таёлисий Абдуллоҳ ибн Жаъфар розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда "Албатта, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам заҳарланганларидан кейин қаринларидан қон олдирдилар" – дейилган. Бу нуқта жойлашув жиҳатидан бош мия нутқ маркази проекциясига тўғри келади.

Қўлланилиши: Нутқ бузилиши билан кечувчи касалликларда, васваса, руҳий бузилишларда.

Яфух (васато роси, бошнинг тепа қисми)дан қон олдириш. Абу Довуд ривоят қилган ҳадисда Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳу айтади: "Абу Ҳинд Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларининг ўртасидан қон олди. Шунда Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: "Эй Бану Баёза, Абу Ҳиндни уйлантиринглар, унга (бирор аёлни) никоҳлаб беринглар. Агар сизлар даволанаётган нарсадан бирортасида яхшилик бўлса, бас, (у) ҳижомадир", дедилар". Бу нуқта иккала қулоқ супраси орасидан чизиқ тортсак ва пешонадан бошнинг орқасига чизиқ тортсак кесишган нуқтасидир. Бу нуқта ёш болаларнинг лиқилдоқ соҳасига тўғри келади. Бу асосий нуқталардан бири бўлиб, деярли барча касалликларда жумладан кучли бош оғриғи, мигрень, аутоиммун касалликлар, ақлий ва нутқ ривожланишдаги бузилишларда, маторика ва хотира

бузилишида, бош ички босимини ортишида, атеросклероз ва артериал гипертонияда, марказий ва периферик асаб тизими касалликларида қўлланилади.

Бўйиндан (ал-каҳил), бўйиннинг икки тарафидаги икки кўктомирдан (Ал-ихдаъану) ва икки елка ўртасидан қон олдириш. Ҳижоманинг ушбу тури энг кўп қўлланилади. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам гардандан ва бўйиндаги икки кўктомирдан қон олдирганлар ҳамда бу ҳижоманинг энг фойдалиси эканини айтганлар.

Имом Ибн Можа ва Термизийлар қилган ривоятда Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бўйиндаги икки кўктомирдан ва гардандан қон олдирдилар”. Бир ривоятда: “Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам уч марта, (яъни) бўйинларидаги икки кўктомирдан икки марта ва гардандан бир марта қон олдирдилар” – дейилган.

Имом Аҳмад ривоят қилган ҳадисда Ибн Аббос розияллоҳу анҳумодан ривоят қилинади: “Албатта, Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам уч марта, (яъни) бўйинларидаги икки кўктомирдан ва икки елка ўртасидан қон олдирдилар ва қон олувчига ҳақ бердилар. Агар ҳаром бўлганида, уни бермаган бўлардилар” – дейилган.

Абу Абдуллоҳ айтади: “Гардандан қон олдириш елка ва томоқ оғриғини даволашда фойда беради. Бўйиндаги икки кўктомирдан қон олдириш бош қисми касалликлари, яъни юз, тиш, қулоқ, кўз, бурун ва томоқ касалликларини даволашда фойдаси бор. Чунки бу касалликлар қон кўплиги ёки бузилишидан бўлиши мумкин”.

Ал-каҳил, деб келган нуқта тиббиётга кўра, орқа томондан 7-умуртқа соҳасига тўғри келади. Баъзилар шу нуқтадан қон олишни “гардандан қон олиш” деб айтишади. Лекин, аслида гардон форсча сўз бўлиб, бўйин маъносини беради. Каҳил эса, бўйинни тугаш ва икки курак ораси нуқталари-

нинг кесишмасидир. Ал-ихдаъану, деб келган соҳа “Тиб қонунлари”нинг таржимасида “бўйиннинг иккала томири” деб келтирилган. Бунинг ҳижомада 3 га бўламиз. Ҳар бир нуқтанинг ўз вазифаси бор.

1. Бош суяги тугаши қисми.

Қўлланилиши: Сурункали касалликларда, бош оғриғида, гипертонияда.

2. Қулоқлар орқаси.

Қўлланилиши: бош мия ички босимида, эшитув системаси касалликларида, мигрен, қулоқларда шовқин бўлганда. Шунингдек Ибн Сино табобатида қулоқ орқаси раис орган бўлмиш бошнинг бўшалиш қисми ҳисобланади.

3. Лимфатик фильтр.

Бу соҳа қулоқнинг орқасидан то ўмровгача тушган мушак бўлиб, бўйинтуруқ мушаги – m.sternoclaidomastoideus – кивательная мышкага тўғри келади.

Қўлланилиши: Лимфани тозалашда, лимфа тугунлари яллиғланишида, наркотик ёки наркотикка қарамликда, озиқ овқат ва химикатлардан заҳарланишда, фил товон касалликларида қўлланилади.

Энсанинг бошланиш қисми[45]дан қон олдириш. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бош орқасининг пастки қисмидан қон олдириш бир неча касалликларга шифо бўлишини айтганлар.

Табароний қилган ривоятда Сойфий отасидан: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Бош орқасининг пастки қисмидан қон олдиришни лозим тутинглар. Чунки бу етмиш иккита дардга даво. Бешта даво: мажнунликдан, моховдан, пesликдан ва тиш оғриғидан” – дедилар”, деб ривоят қилган.

Табиблар энса чуқурчаси (нуқра)дан яъни энсадўнги (камаҳдуваҳу)дан ҳижома қилишда ихтилоф қилдилар. Яъни, бош орқасининг пастроқ қисми.

[45] Яъни бош орқасининг пастроқ қисми.

Муаллиф роҳимаҳуллоҳ нукра ва қомаҳдуваҳу жойларини бир деб келтирмоқдалар. Лекин, табиб Боситхон Шоший роҳимаҳуллоҳ уларни бир-бирига жуда яқин, лекин бошқа нуқталар эканлигини қуйидагича ёзадилар: "Қомаҳдуваҳу – бошнинг охири ва гардан устидаги нукра чуқурининг устидаги дўнг мавзеъдур ва ҳомаҳ ба тахфифи мим бошнинг ўртасидур" ("Қонуни Боситий", 2-китоб, 782-б.) Ривоят қилинишича, Аҳмад ибн Ҳанбал бунгамуҳтож бўлиб, энса чуқурчаси (нукра)дан эмас, балки бўйин(гардан) нинг икки томонидан ҳижома қилдирганлар. Ушбу жойдан қон олдиришни "Қонун" китоби муаллифи ҳам кариҳ кўриб: "Саййидимиз вашариатимиз соҳиби Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам айтганларидек, албатта, бу эсдан чиқаришни келтириб чиқаради. Чунки, орқа мия ҳифз ўрни ҳисобланиб, у жойдан қон олдириш ҳифзни йўқотади" деган. Бошқалар унга раддия бериб, айтишадики, (энсанинг чуқурчасидан ҳижома қилиш эсдан чиқаришни келтириб чиқариши тўғрисидаги) мазкур ҳадис собит эмас. Агар собит бўлса ҳам, зарурат бўлмаган ҳолатда қон олдиришгина орқа мияни заифлаштириб қўярди. Аммо қон ғолиб келиб турган вақтда табобат жиҳатидан ҳам, шариат томонлама ҳам фойдалидир. Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳолат тақозосига қараб бўйин (гардан)нинг бир қанча жойидан ва эҳтиёж сезилганда бўйин (гардан)дан бошқа аъзоларидан ҳижома қилдирганлари собит. Демакки бу нуқта ихтилофли бўлиб, ундан жуда зарурат бўлмаса фойдаланмасликни тавсия этамиз.

(Энса чуқурчаси (нукра)дан қон олишнинг фойда ва зарарлари ҳақида кўпроқ маълумот истаганлар "Тиб қонунлари"нинг 1-китоби 487-488-б., ва "Қонуни Боситий"нинг 2-китоби 781-783-бетларига қаралсин). Қадам[46]нинг устидан қон олдириш. Абу довуд Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам эҳромда бўлган ҳолларида, оёқларидаги оғриқ сабабли қадамларининг устидан (оёқлари юзасидан) қон олдирдилар" – дейилган.

Хулоса: бу ҳадисдан келиб чиқадики ҳижома оғриқли нуқталарга ҳам яхши таъсир қилади. Яъни организмнинг оғриқли соҳасига тўғридан-тўғри ҳижома қилиш ўша соҳани қон айланишини стимуллайди, бош мия нерв системасини эътиборини жалб этади.

Белдан қон олдириш. Имом Насоий Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам, эҳромда бўлган ҳолларида, белларидаги ёки ёнбошларидаги шиш сабабли қон олдирдилар" – дейилган. Агар эътибор қилинса пайғамбаримиз соллаллоҳи алайҳи васаллам ҳижома қилдирган деярли барча нуқталар асосан бош ва орқа мия йўналишида жойлашган.

Сондан қон олдириш. Абу Довуд Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам сонидан лат еганликлари сабабли қон олдирдилар" – дейилган.

Бу ҳадисдан биз ҳижомага оид яна бир қоидани ўрганишимиз мумкин. Яъни лат еган, қон тўпланган жойлардан ҳам ҳижома қилиш организм учун фойдали ҳисобланади.

Раҳса[47] сабабли қон олдириш. Имом Абу Довуд ва Аҳмадлар Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳу ривоят қилган ҳадисда "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам эҳромда бўлган ҳолларида ўзларига етган раҳса сабабли қон олдирдилар" – дейилган.

Муқаддам ўтган ҳадислардан даволаниш ва ҳолат тақозо қилган вақтда ҳижома мустаҳаб экани кўринади.

[46] Оёқнинг юзаси.

[47] Ибнул Асийр "Раҳса бу – ҳайвоннинг туёғи остига нимадир тегиб, оёқни ҳолсизлантириб қўйиш ёки ҳолсизликдан оёқ остига сув йиғилиши" – деган.

7-фасл. Ҳижома тарихда

Ҳижоманинг келиб чиқиш тарихи Асбахонга бориб тақалади. Тарихга назар ташласак, инсоният қадим замонлардан бери бу даволаш усулига эътибор қаратиб турганини ва бу авлоддан авлодга мерос сифатида ўтиб келганини кўрамиз. Манбаларда келтирилишича, ҳижома милоддан 1500 йил олдин қадимги мисрликлар томонидан қўлланган. Топилган осори атиқаларда ушбу амалиётда ишлатилган ускуналар ўйиб нақш кўринишида ифода этилган. Айрим манбаларда милоддан олдинги 341-281 йилларда яшаб ўтган хитойлик бир ўсимликшунос илк бор, мол шохлари ёрдамида ҳижома амалиётини ўтказганга айтилади.

Қон олдиришнинг ҳозирги кунимизгача халқ орасида муомалада экани бежиз эмас. Негаки, ҳижома ҳар хил касалликлардан даволанишда фойдали ва самаралидир. Доктор Абдулжавод Совий шундай дейди: “Жоҳилият даврида ҳам араблар ҳижомадан фойдаланганлар. Ислом келгандан кейин Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қавмларига ушбу муолажа воситасидан фойдаланишга буюрдилар. Ўзлари ҳаётларига татбиқ қилиб, бошқаларни ҳам шунга қизиқтирдилар. Мағриб ва Машриқнинг кўпгина мамлакатларида кенг ёйилган бу амалиёт Оврупага Андалус (Испания) орқали кириб келган. Ўша пайтда мусулмон табиблар ва уларнинг табобат соҳасидига асарлари биринчи манба бўлган”. Ислом келишидан олдин араблар орасида ҳижома маълум бўлса ҳам, лекин унчалик машҳур эмасди. Самура ибн Жундуб розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳузурларида эдим. Ҳажжомни (ҳижома амалиётини бажарувчи табибни) чақирдилар. Табиб у зот соллаллоҳу алайҳи васалламдан шохлардан бўлган миҳжамлари (қон олиш ускуналари) ёрдамида қон олди. Тиғи билан

37-расм. Эронда ишлатилган лўнқа (банка), 1-ҳижрий аср, Лувр музейи, Париж.

38-расм. Араб ҳакимлари ночор италианларда қон олишни бажармоқдалар (асар 1699 йили, Giuseppe Maria Mitelli (1634–1718) томонидан чизилган).

у зотнинг танасини тилишга киришди. Шунда ҳижома нима эканлигини билмаган бир аъробий кириб қолиб, манзарани кўраркан, даҳшатга тушиб: "Ё Аллоҳнинг Расули, нима учун бунга терингизни кесишга қўйиб берасиз?" – деди. Шунда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: "Бу – ҳижома" – дедилар. У яна: "Ё Алоҳнинг Расули, ҳижома дегани нима у?" – деб сўради. У зот соллаллоҳу алайҳи вассаллам: "Бу – инсонлар даволанадиган нарсаларининг яхшиси" – дедилар".

Ислом келганидан кейин ҳижома кенг ёйилиб, жамиятнинг асосий муолажа воситаларидан бирига айланди. Ислом етиб борган барча ўлкаларда бу усул Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг тавсиялари дея маҳкам ушланди. Мусулмон уламолари Расулуллоҳ соллалоҳу алайҳи васалламнинг табобатлари ҳақида китоблар ёзишди. Жумладан, ҳижома ҳақида ҳам алоҳида китоблар таълиф қилинди.

Маълум вақт оралиғида қон олдиришга эътибор сусайиб, ҳатто хурофот сифатида ҳам қаралди. Аммо кейинчалик бу муолажа воситасига аҳамият яна аввалги ҳолига қайтди. Аҳолиси асосан мусулмонлардан иборат баъзи мамлакатларда, ҳатто ҳижома марказлари ва шифохоналари очилди. Чунки қатъий эътиқод қилинардики, уммат пайғамбари Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг қилган амаллари, буюрганлари ва қайтариқларида инсонлар учун кўп фойдалар бор. Зеро, у зот соллаллоҳу алайҳи васаллам ўз ҳавойи нафсларидан гапирмайдилар. Аксинча, ҳамма айтганлари фақат ва фақат ваҳийдир. Дастлаб ҳижома учун ишлатилган ускуналар мол шохлари, сопол идишлар ва ўсимлик ҳамда дарахтларнинг ичи ғовак тана ва новдалари бўлган. Кейинчалик, замон тақозосига қараб, махсус шиша банкачалар кенг оммалашган. Шаффоф, тоза ҳамда қон олувчи шахс қон олдирувчидан қанча миқдор қон чиққанини кўриб билиб туришга имкон берувчи ва бошқа афзалликларга эга банкачалар ушбу амалиёт учун жуда қулай воситага айланди. (37–38-расм).

8-фасл. Ҳижоманинг турлари

Ҳижоманинг бир неча турлари мавжуд бўлиб, юртимизда яшаб ижод этган ***ҳозиқ табиб Боситхон ибн Зоҳидхон Шошийнинг*** «Қонун ал Мабсут» асарида келтирилган синфланиш қуйидагича:

1. Ҳижомаи имтисосий бошарт. Бунда терида кичик-кичик кесмалар қилинади ва кортиқ қўйиб, қадимий услубга кўра оғиз билан, замонавий усулга кўра ҳавони сўриб олиш билан манфий босим ҳосил қилинади. Шунинг натижасида қон кортиққа чиқади.
2. Ҳижомаи имтисосий бешарт. Бунда худди юқоридаги услубда манфий босим ҳосил қилинади, лекин тери тилинмайди.
3. Ҳижомаи норий бошарт. Бунда терини тилиб, шиша ёки бошқа идиш ичига оловни бир киргизиб (ичидаги ҳавони кетказиб) терига қўйиш;
4. Ҳижомаи норий бешарт. Бунда худди юқоридаги услубда лекин, тери тилинмайди ("Қонуни Боситий"нинг 2-жузъидан).

Бошқа манбаъларда келтирилган турлари:

1. Қонли ёки катта ҳижома.
2. Қуруқ ёки кичик ҳижома.
3. Сирпанувчи ҳижома.
4. Магнит банкалар воситасида қилинадиган қуруқ ҳижома.
5. Сувли ҳижома.

Ҳижома банкаларининг сўриш кучига қараб:

1. Енгил.
2. Ўртача.
3. Кучли.

9-фасл Ҳижомаи имтисосий бошарт. (Қонли ёки катта ҳижома).

Ҳижоманинг энг машҳур ва кенг тарқалган тури *қонли ҳижомадир*. Бунда терида кичик-кичик кесмалар қилинади ва қортиқ қўйиб, қадимий услубга кўра оғиз билан, замонавий усулга кўра ҳавони сўриб олиш билан манфий босим ҳосил қилинади. Шунинг натижасида қон қортиққа чиқади.

Қонли ёки катта ҳижома турлари:

1. Хитойча ҳижома.

Хусусиятлари:

• Кесик чуқур қилинади. Чуқурлиги 3-5 миллиметр.

• Акапунктура атласи бўйича ҳиджома банкалари қуйилади.

• Бир сеансда бир неча 10 лаб точкалардан қон олинади. Банкалар 5-10 минут туради.

Мусбат томонлари:

• Жуда тез клиник эффект чиқади. Айниқса, артериал босимни ортиши, заҳарланиш, организмда суюқликни ортиши, кучли травмаларда (жароҳатланиш, мия чайкалиши.)

Манфий томонлари:

• Чуқур ва кўп сонли тилиш оқибатида ножўя таъсирларни келтириб чиқаради. Чуқур тилинганда димланган қон эмас, балки функционал (танада айланиб юрган қон) чиқиб кетади.

• Танада чандиқ қолади.

• Бир вақтнинг ўзида кўп банка ва ўша точкада қонни узоқ димланиши оқибатида хушдан кетиш холлари кўп учрайди. Айниқса бу бўйин ва белдан қон олганда.

• Атласдаги баъзи точкалар нима учун ўша ерга қўйилаётгани ақлга тўғри келмайди.

Ножўя таъсирлари:

• Ҳижомадан кейин ўзини нохуш ҳис қилиш, холсизлик, чарчоқ.

• Умумий ҳолатни ёмонлашуви, кучли холсизлик, камқонлик, иммунитетни пастлаши асосинда организмда янги касалликни юз бериши.

Қарши кўрсатма

• Камқонлик

• Болалар ва қари инсонлар.

• Диабетик оёқда

• Артериал босимни пастлигида.

• Ҳомиладорлик

• Инплантант органлар амалиёти ўтаган инсонлар.

2. Косметик ҳижома

Асосий хусусияти:

• Терида жуда кичик тилинишлар билан қилинади.

• Тайёргарликларсиз, яьни вакуум банка қўлланмасдан қилинади. Баъзи ҳолатлардан ташқари.

Мусбат томонлари:

• Кўкариш бўлмайди.

• Кесик излари қолмайди.

Манфий томонлари:

• Кесик ўта кичик ва торлиги учун функция қилмаётган(ахлатланган, димланган кон) тўлиқ чиқиб кетмайди.

• Тайргарликсиз, яьний банка қўйиб керакли миқдорда ахлатланган, димланган қон, токсинли қон йиғилмайди. Шунинг учун организмнинг иммун жавоби етарлича бўлмайди.

3. Тиббиёт ҳижомаси.

Асосий хусусияти:

• 2мм.гача яьни салфетка қалинлигида кесилади. Амалиётда фақат функция кўрсатмайдиган, димланган қон чиқади.

• Банкалар бир вақтда 60-90 секунддан ортиқ бўлмаган вақтга қўйилади.

• Ҳижома нуқталари асосли медицина нуқтаи назаридан, нерв таъминоти, касалланган ва қон айланиши бузилган участкалардан олинади. Бу нуқталарни хажжом массаж вақтида аниқлайди.

Мусбат томонлари:

• Деярли ножўя таъсирларсиз, қарши кўрсатмаларсиз.

• Ҳижоманинг фойдали хусусиятлари максимал сезилади.

Манфий томонлари: Йўқ.

10-фасл. Терининг тузилиши ва унинг аҳамияти

Тери – бу одамнинг яшаш шароитидаги гомеостазни сақлаб турувчи энг муҳим аъзо. Тери ички аъзолар, эндокрин ва асаб системаларнинг фаолиятини кўрсатиб туради.

Терининг умумий тузилиши:

1-эпидермис; 2-дерма; 3-гиподерма.

Агар организмда озгина ўзгаришлар содир бўлса, албатта у терида ўз ифодасини топади. Тери ички аъзолар патологияси ҳақида хабар беради. Масалан, гастрит касаллигида ошқозонинг кислотали шароити пасайган бўлса ёки жигар касалликларида қон томирлар кенгаяди; сурункали ич қотганда (запорда) терида тошма пайдо бўлади; асаб системаси касалликларида терининг ёғ чиқариш фаолияти кучаяди, қора нуқталар – камедон, ҳуснбузарлар тошади. Диабет, буқоқ касалликларида тери ўзгаради – қуриб, бўшашиб, осилиб қолади (дистрофик ўзгаришлар пайдо бўлади).

Юз териси эса одамнинг эмоционал ҳолатини, унинг ақл-идрокини ифодалаб, ўзига хослигини кўрсатади. Терининг оғирлиги одам умумий вазнининг 7% ини ташкил қилади. Бу эса ўртача 4 кг деганидир. Демак, тери энг катта аъзо

ҳисобланади, унинг сатҳи эса 1,5-2 м^2, қалинлиги 4 мм ни ташкил қилади.

Тузилиши бўйича тери 3 қаватдан иборат: эпидермис, дерма ва тери ости клетчатка. Терининг устки қавати эмульсион парда билан қопланиб, унинг қалинлиги 7-10 мкм бўлади, асосан тери орқали чиққан маҳсулотлардан иборат.

Эпидермиснинг ўзи 5 қаватдан иборат:

1. Бошланғич, унинг ҳужайраларида меланин пигменти ҳосил бўлади, у қанча кўп бўлса, терининг ранги шунча қора бўлади;
2. Тикансимон қават;
3. Донадор қават – ҳужайраларида оқсил моддаси сақланади;
4. Тиниқ ёки ялтироқ қават;
5. Муғуз (шох қавати).

Эпидермиснинг умумий массаси катта одамларда 0,5 кг ни ташкил қилади. Унинг ташқи томонида ҳар хил чизиқлар, ажинлар, бўртиб турган жойлар бўлиб, улар ҳар одамда ўзига хос ва бошқаларда такрорланмайди (ҳатто эгизакларда ҳам). Эпидермиснинг қалинлиги 0,15 мм, лекин энг қалин жой – бу кафт ва товонда бўлади (қалинлиги 1,5 мм). Энг пасти эпидермиснинг базал қаватида доимо янги ҳужайралар ҳосил бўлади. Иммун ҳужайраларда янги ҳужайра ҳосил қилувчи эмбрион қавати мавжуд. 28 кун давомида ёш ҳужайралар устки қаватга ўтади, улар ўз ядросини йўқотади ва ясси (ўлик, қуриган кератин) бўлиб қолади. Устки қавати – мугуз қаватини ҳосил қилади. Эпидермис қавати озуқани дерма қавати билан ўзаро чалкашув натижасида олади. Вақт ўтиши билан чалкашув ўз кучини йўқотади. Шунинг учун терини ташқаридан озиқланиши керак. Бу эса косметологиянинг асосий вазифаси.

Донадор қават деб аталишининг сабаби, унинг ҳужайраларида кератолинин моддалари доначалар шаклида бўлади.

Ялтироқ қаватда махсус оқсил модда бўлиб, унинг нур синдириш хусусияти кучли. Шу сабабли ҳам бу қаватга ана шундай ном берилган. Муғуз қават ташқи муҳит билан алоқадор ва терини барча нобоп таъсирлардан, яъни ёмғир, офтоб, шамол, совуқ, чанг ва микроблардан ҳимоя қилади. Шунингдек, уриб олиш, механик, физик, кимёвий таъсирлардан ҳам асраб, эпидермис орқали сув, электролитларнинг сўрилишига йўл қўймайди.

Дерма – у эпидермис қавати остида жойлашган бўлиб, эластик тўқима – коллагендан ташкил топган. Дермада қон томирлари, нервлар, соч ва тирноқ илдизлари жойлашган. Қалинлиги 2 мм.

Коллаген ёш соғлом терида бир-бирига параллел жойлашган боғламларни ҳосил қилади. Шунинг учун ёшларда тери қайишқоқ ва таранг. Коллаген тугунлари пружинали матрацни эслатади.

Терининг учинчи қавати – тери ости ёғ қатлами – гиподерма дейилади. Бу – энг чуқур қатлам бўлиб, ички аъзолар ва тўқималарни ҳарорат ўзгариши ҳамда механик таъсирлардан ҳимоя қилади. Бу қатлам энергия манбаи бўлиб, терининг ҳаракатланувчанлигини таъминлайди. Соғлом терида 70% сув бор, тери орқали 1 литргача тер чиқади, лекин ҳаво ҳарорати юқори бўлганда ва қаттиқ ишланганда бу кўрсаткич 10 литргача ортади. Терида ёғ ва тер ишлаб чиқарадиган безлар, нерв толалари, майда қон томирлари кўп. Ёғ безлари ёғ ишлаб чиқариб, терини қуриб қолишдан асрайди. Бу безлар суткасига 20 гр гача ёғ ишлаб чиқариши мумкин. Яна ҳам ишончли далил келтирадиган бўлсак, терини катта бир текислик деб фараз қилинса, унда 6 метр қон томирлари, мингдан ортиқ нерв толалари, 645 та тер ва 75 та ёғ безлари, 65 та соч қоплари топилади.

Терида минглаб нуқталар бор, улар оғриқ, совуқ, иссиқ, босимга ҳозиржавобдир. Шунинг учун терини тана баромет-

ри дейишади. Тери ҳар хил ички ва ташқи воқеаларга жавоб беради. Масалан, жигар, ўт пуфаги касалликларида тери сариқ рангга киради. Скарлатина, қизамиқ, қизилча билан касалланганда тошма тошади. Модда алмашинуви бузилса, терининг ҳолати ва ранги ўзгаради – фурункулёз пайдо бўлади. Анемияда тери оппоқ, қонсиз тусга киради.

Терининг ўзи ҳам юпқа ҳимояловчи қават кислотали парда билан қопланган, у терини майда ёт моддалар, касал чақирувчи бактериялар, кимёвий моддалар ва атмосферадаги ўзгаришлар таъсиридан ҳимоялайди.

Кислотали парда – бу юпқа ёғ сув эмульсиясининг пардаси. Сувли фазада аминокислоталар, мочевина, электролитлар сақлайди. Ёғли липид фазада эса фосфолипидлар, мой кислоталари, эфир бирикмаларини сақловчи ёки эркин ҳолдаги стероидлар бор. Сувли ёғли эмульсия тери қуриб кетишининг олдини олади, чунки рНи 4,6-6,5 га тенг бўлган кислотали буфер эритма ҳосил бўлади.

Соғлом тери микробларни бартараф қилувчи махсус ҳимояловчи моддалар ишлаб чиқаради. Агар тери усти тилинса ёки тимдаланса, микроблар ичига кириб қолиши мумкин, шунда организм ичга кирган инфекция билан курашади. Бу эса мураккаб жараён бўлиб, ҳимояловчи моддалар – антителалар ишлаб чиқаради. Демак, инфекцияга қарши кураш жараёнида тери фаол иштирок этади ва бу тери хоссасининг “ичига бўлган ҳимоя” деб аталади.

Терининг моддалар чиқарувчи хусусиятлари ҳам тер ва ёғ ишлаб чиқарувчи безлар ёрдамида вужудга келади. Тери орқали чиқадиган терда 98% сув, 1% эриган натрий хлорид тузи ва 1% органик моддалар: мочевина, сийдик кислотаси, аммиак бор. Тер билан 10 г азот, 60 г оқсил, 40 г гача ош тузи чиқиши мумкин. Тер таркибидаги сув қондан ўтади, тўқималардаги сув камайганда оғиз қурийди ва одам қаттиқ

чўллайди, ёғ безлари орқали ёғ чиқади ва унинг таркибида холестерин, оқсил, мой кислотаси, тузлар ва экстрактив моддалар мавжуд.

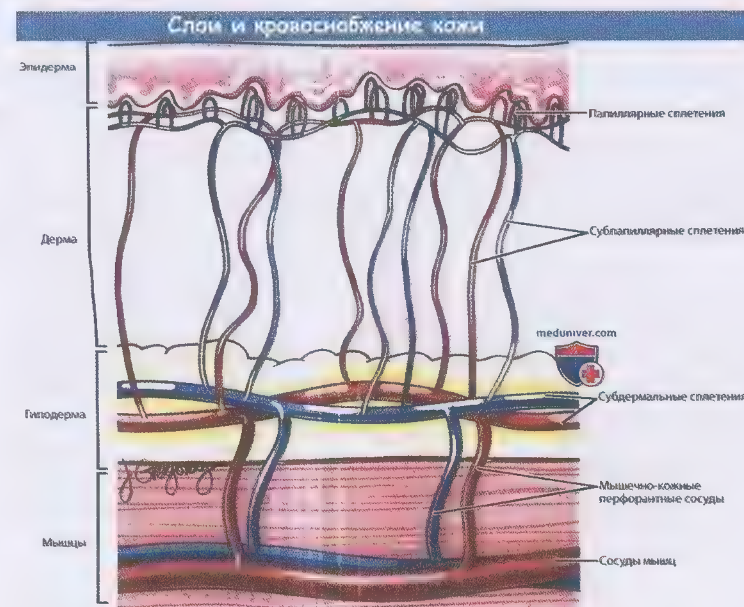
Тери орқали 2% CO2 чиқади ва кислороднинг фақат 1% игина тери орқали ўтади. Терида иссиқлик алмашинуви 3 хил намоён бўлади: иссиқдан совуққа, иссиқ чиқариш ва буғланиш. Терининг томирларидан қанча кўп қон ўтиб айланса, унинг ҳарорати шунча баланд бўлади.

Терининг вазифалари.

Тери қуйидаги фаолиятларни бажаради:

1. Муҳим ва мураккаб орган бўлиб, ташқи муҳитнинг ҳар хил таъсиридан сақлайди, ташқи ҳимояловчи қоплам ҳисобланади;
2. Тана ҳароратининг доимийлигини сақлаб туради, шу сабабли иссиқ-совуққа сезгир ва чидамлимиз;
3. Одам териси тананинг ичига зарарли микроблар киришига тўсқинлик қилади ва уларнинг зарбасини биринчи бўлиб қабул қилади, заҳарли моддаларни зарарсизлантиради, сўрилишини камайтиради;
4. Кўриниши нозик, юмшоқ бўлган тери етарли даражада мустаҳкам, чидамли;
5. Кўплаб тешикли, ғовак, шунинг учун сув ўтказувчанлик хоссасига эга ва тери организмнинг ички системаларини ташқи муҳитнинг таъсиридан ҳимоя қилади;
6. Хавфли модда тери орқали сўрилса, уларнинг таркибидаги ферментлар бу хавфли моддани парчалайди;
7. Тери ҳужайралари интерферон ва интерлейкин моддаларни ишлаб чиқаради ҳамда организм тўқималарини вируслардан ҳимоя қилади, иммунитетни кучайтиради;
8. Тери – бу чиқариш системаси, 2,5 млндан ортиқ тешиклари орқали ҳар хил чиқинди ва алмашув натижасида ҳосил бўлган зарарли моддаларни чиқариб ташлайди (тер билан);

9. Тери ҳимояловчи аъзо (қуёш нуридан тўқ пигмент ҳосил қилади, таъсирини ичкарига ўтказмайди);
10. Тери ёғ безлари билан таъминланган, 15-16 см ёғ ишлаб чиқаради;
11. Тери сув ва ҳар хил озиқлантирувчи моддалар омбори, витамин D ишлаб чиқаришда иштирок этади (рахит бўлмайди);
12. Тери кўзгу вазифасини ўтайди, касалликлар тўғрисида ахборот бериб туради, одамнинг кайфиятини билдиради (қизариш, оқариш, қўллар титрайди).
13. Тери доим организмнинг ташқи муносабатини тартибга солади. Соғлом тери – бу юмшоқ, силлиқ, қайишқоқ, доғсиз, камчиликсиз бўлиши керак.



39-расм. Терининг қаватлари ва қон-томирлар билан таъминланиши (манба: meduniver.com)

Терини парвариш қилиш ҳар кимда ўзига хос бўлади ва косметика ва даволаш ишларида турли воситаларидан фойдаланишда тери хоссалари ва бажарадиган функцияларини ҳисобга олиш зарур. Терини парвариш қилиш, демак тозалаш, озиқлантириш ва ҳимоя қилишдан иборатдир (39-расм).

11-фасл. Ҳижома учун керакли воситалар

- Стерилланган ҳар хил ўлчамдаги банкалар.
- Стерил пахта, салфетка
- Водород пероксиди
- Спирт, табиий олма ёки узум сиркаси
- Лезвия ёки тиббий тиғча(скальпел)
- Тиббий қўлқоплар
- Ниқоб(маска)
- Ишлатилган нарсаларни солиш учун халта (полиэтилен пакет)
- Седана ёки зайтун мойи
- Жароҳатни ёпиш учун восита (дока, махсус шаклдаги пахта)
- Қон сўрувчи махсус аппарат (вакуум насос)
- Нашатир спирт.
- Ажралган қонни солиш, йиғиш учун махсус куракчалар.
- Дока ёки бинт.

Ҳижома қилиш жараёни

- Бемор кўрувдан ўтказилади, артериал қон босими ўлчанади.
- Аввало керакли буюмлар ҳозирланади. Булар вакуум насос, банкалар, скарификатор ёки лезвия, спирт, салфетка, бинт, ахлат пакетлари.

- Хажжом қўли тоза совунланиб ювилиб, бир марталик резина медицина қўлкопи кийилган бўлади.
- Беморни кушеткага ётқизиб қон олинадиган жойларини танлаймиз. Терини тукли соҳаларини туклардан тозалаймиз.
- Белгиланган нуқталарга моддани (чиқармоқчи бўлган ахлатланган қон)йиғиш учун аввало бадан зайтун ёки седана ёғи билан массаж қилинади.
- Қон олинадиган нуқталар спирт ёки табиий олма ёки узум сиркаси билан артилади.
- Банкалар вакуум насос ёрдамида ёпиштирилади. 3-4 минутдан кейин бўшатилади. Натижада тери дўппайиб чиқади.
- Банкачалар теридан ажратиб олиниб, ҳар бирининг ўрни ўткир тиғли ускуна ёрдамида тилиб чиқилади. Сўнгра яна банкачалар ўша тилинган жойга иккинчи бор қўйилиб, ҳавосизлантирилади.
- Банкалар 2-3 дақиқа тургач енгил бўшатилиб, эҳтиёткорлик билан ўша соҳа атрофида енгил айлантириб яна қайтадан ҳавосизлантирилади. Бу жараён 2 маротаба қилинади.
- Банкаларни эҳтиёткорлик билан теридан ажратилиб ҳосил бўлган қонли ажралма куракчаларга тўкилиб, махсус ахлат пакетига солинади.
- Кесик жойларидаги ва атрофдаги қон лахталарини артамиз, водород пероксид эритмаси ёрдамида тозалаймиз, лекин кесик ораларидаги қон қолдиқларини қолдирамиз. Сабаби касаллик қўзғатувчи инфекцион омил учун кесик ораларидаги қон табиий девор бўлади ва организмга турли инфекцияларни тушишини олдини олади.
- Кесик жойларига антебактериал маз ёки седана мойи суртамиз.
- Кесилган жойга стерил боғлам қўямиз ёки дока билан ёпамиз.

Шу тариқа инсон организмидан ушбу банкачалар ёрдамида қон сўриб олинади.

Ушбу услуб муолажа мақсадида қўлланилганда бирор аниқ вақт тайин этилмасдан, қачон ҳижома қилинса ҳам бўлаверади. Лекин афзал вақтини топиб, ўша вақтда ҳижома қилишнинг фойдаси кўпроқдир.

12-фасл. Ҳижоманинг терини тозалашдаги ўрни қандай?

Ибн Сино ҳазратлари "Тиб қонунлари"нинг 1-китобида "Ҳижома" фаслида шундай ёзадилар:

"[Терини тилиб] кортиқ қўйиб қон олиш тери атрофларини ништар уриб томирдан қон олишга нисбатан яхшироқ тозалайди".

13-фасл. Ҳижома қандай қонни чиқаради?

Ибн Сино ҳазратлари бундай ёзадилар:

"Қортиқ қуюқ қондан кўра суюқ қонни кўпроқ чиқаради. Қуюқ қонли йўғон гавдаларда қортиқдан фойда кам. Чунки, қортиқ уларнинг қонларини керагича чиқаролмайди. Балки, қийинлик билан жуда суюқ конларинигина чиқаради ва аъзода заифлик пайдо қилади".

14-фасл. Ҳижома қилишда иқлимнинг таъсири

Ҳижома тана юзасини фасд (томирни тилиб қон чиқариш) дан кўра кўпроқ тозалайди. Фасд баданнинг ички қисми учун афзал. Ҳижома эса, қонни тери атрофларидан чиқаради.

Ҳижома ва фасд борасида аниқ гап шуки, иккаласи замон, макон, йиллар, табиатлар ҳар хиллигига қараб, турлича бўлади. Демак, иссиқ ўлкалар ва замонларда, ҳамда қони қайноқ иссиқ табиатли кишиларда ҳижома қилиш фасддан кўра фойдали. Чунки қон пишиб, суюлади ва ичкаридан баданнинг юзасига чиқади. Бу пайтда ҳижома фасд чиқара олмаган нарсани чиқаради. Шунинг учун ҳижома болалар ва фасдга қуввати етмайдиганларга фойдали ҳисобланади.

Табиблар ҳам иссиқ юртларда ҳижома тилиб қон олишдан кўра фойдали ва афзал эканини айтишади.

"Даволанаётган нарсаларингизнинг яхшиси – ҳижомадир" ҳадиси иссиқ ўлкалар ва Ҳижоз аҳлига ишорадир. Чунки, биринчидан, уларнинг қонлари суюқ. Бундай қон баданларининг устига интилувчи бўлади. Чунки ташқи ҳарорат қонни баданнинг ташқи қисмига тортиб, тери атрофларига тўплайди.

Иккинчидан уларнинг териларидаги тешикчалар кенг ва қувватлари бўшашгандир. Бундай ҳолатда фасд улар учун хатарли. Ҳижома (қортиқ қўйиб қон олиш) ихтиёрий равишда тананинг бир қисми (қон билан бирга хилтлар)ни чиқариш бўлиб, баданни томирлар орқали умумий бўшатиш усулидир. Бунинг натижасида (майда) томирлардан, айниқса, кўп тилиб бўлмайдиган томирлардан сўриб олиш ҳосил бўлади.

15-фасл. Ойнинг қайси кунлари ҳижома қилинади?

Ой ерга энг яқин бўлиб, унинг парланишига ўта таъсирчан. Шунинг учун, ойнинг асосий кайфияти ҳўллик. Лекин, ойнинг табиати доимий эмас. Ой бошқа сайёраларга нисбатан буржлар бўйича тезроқ ва бир сайёранинг сифатини бошқасига ўтказиб ҳаракат қилади.

Қадимий китоблар, тиб китоблари ва замонавий илм маълумот беришича, ой тўлин бўлган вақтда қудуқдаги сувлар,

дарё сувлари, денгиз ва уммондаги сувлар кўтарилиши маълум. Буни илмда “ой ва қуёшнинг оқим кучи” (приливные силы луны и солнца) дейилади. Ой тўлган вақтда ҳаттоки, инсон бош миясидаги суюқликларнинг ошиши, танадаги хилтларнинг тананинг сиртига кўтарилиши, бунинг натижасида турли касалликлар (мия ички босимининг ошиши, шақиқанинг қўзғаши, юрак миокарди инфарктининг кўпайиши, ойпараст – лунатикларнинг ва б.қ.лар) хуруж қилиши тиб китобларида келган. Балки шу сабабли бўлса керак, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам томонларидан шу вақтларда нафл рўза тутишни ва қон олдиришни буюрганлар. Тиб китобларида ҳам бунга буюрилган жойлар кўп топилади. Ой тўлин бўлган вақтда бўрилар увуллаши, инсонлар томонидан қотилликлар содир этилишининг сабаби ҳам шундан. Тибда “сув-сувни тортади” деган қоида бор. Шу сабабли, ой ўз мизожига тегишли унсурни, яъни сувни тортади. Демак, маълум бўлдики, ой – совуқ-хўл.

Тўлин ой вақтида шунча сирлар яширинган. Бу буюк ҳодиса бўлгани учун Раббимиз ўзининг каломи мажидида ҳатто шу вақтга қасам ичади:

Маъноси: “Ва тўлин ой билан (қасам ичурман)” (Иншиқоқ сураси 18-оят).

Биз ўрганаётган унсур, мизож, хилт ва ҳижома тушунчалари билан ойнинг ҳар бир куни ўртасида қандай боғлиқлик бор? Бу ҳақда буюк ватандошимиз Абу Райҳон Беруний роҳмаҳуллоҳ ўзларининг юлдузлар илми асосларига бағишланган асарда шундай ёзадилар: “Ой мўътадил совуқ ва хўллик томон йўллайди. Вақти билан бири иккинчисидан устунлик қилади. Чунки, қуёш нуридан оладиган иссиққа кўра ой ҳар чоракда ўзгаради. Агар йил фаслларига солиштирсак, унда биринчи ҳафтанинг мизожи баҳорийга ўхшаб, иссиқ ва хўллик томон йўналтиради.

Иккинчи ҳафта ёз каби иссиқ ва қуруқ, учинчи (тўлин ойликдан сўнг) ҳафта – кузги бўлиб совуқ ва қуруқ томонга, тўртинчи чорак эса – қиш каби бўлиб, совуқ ва хўллик томон.

Баъзилар ой қаерда жойлашишидан қатъий назар, унда доимо хўллик устунлик қилади, дейишади. Лекин, шу нарса аниқки, ойнинг нури унинг биринчи ярмида ошиб борган сари унинг хўллиги иссиқлик томон йўналган. Ойнинг нури унинг иккинчи ярмида камайиб борган сари, у совуқлик томон ўзгаради. Чунки, ой ўзининг асл ҳолига ташқи таъсир тугагандагина қайта олади”.

Беруний ҳазратнинг берган маълумотларига асосланиб қаралса, ой тўлин бўлган вақтда у энг қуруқлик томон ўзгарган бўларкан. Тўлин ой вақтида ойнинг қуруқлиги ошади, ердан эса сувларни, хўлликларни, хоссатан инсон танасидаги хилт (суюқлик)ларни тери юзасига тортилиши юзага келади.

Ибн Сино ҳазратлари бу ҳақида шундай ёзадилар:

Ой бошида қортиқ қўйиб қон олишни буюрилмайди. Чунки бу вақтда хилтлар ҳаракат қилган ва қўзғалган бўлмайди;

Шунингдек, ойнинг охирида ҳам қортиқ қўйиб қон олиш буюрилмайди. Чунки бу вақтда хилтлар камайган бўлади.

[Қортиқни] ойнинг ўртасида қўйиш буюрилади; [бу вақтда] хилтлар қўзғалади [ва улар] ойдаги нурнинг кўпайишига эргашиб кўпаяди; калла суяклари ичида бош миянинг миқдори кўпаяди; суви тортилиб ва қайтиб турадиган дарёларнинг сувлари кўпаяди.

Мезондан: Ойнинг 14-15-кунлари яхшиси ҳижомат қилмаслик керак. Энг яхши кунлари – ойнинг 16-17-санаси.

“Ҳижома қилдирадиган кунларингизнинг яхшиси ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунларидир”. Ибн Можа ривояти.

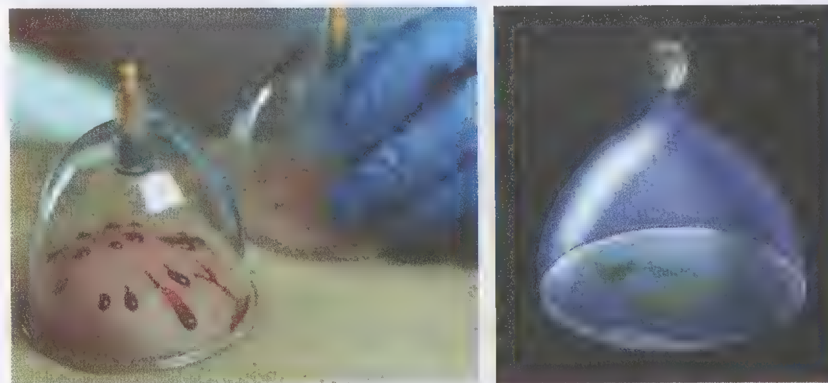
Хуллас, ойнинг учинчи чорагида ҳижома қилиш яхшироқ. Чунки қон ойнинг аввалида қўзғаган ва зўрайган бўлмайди,

охирида эса сокинлашади. Ойнинг ўртаси ва ўртасидан озгина кейин ниҳоят даражада зиёдалашади.

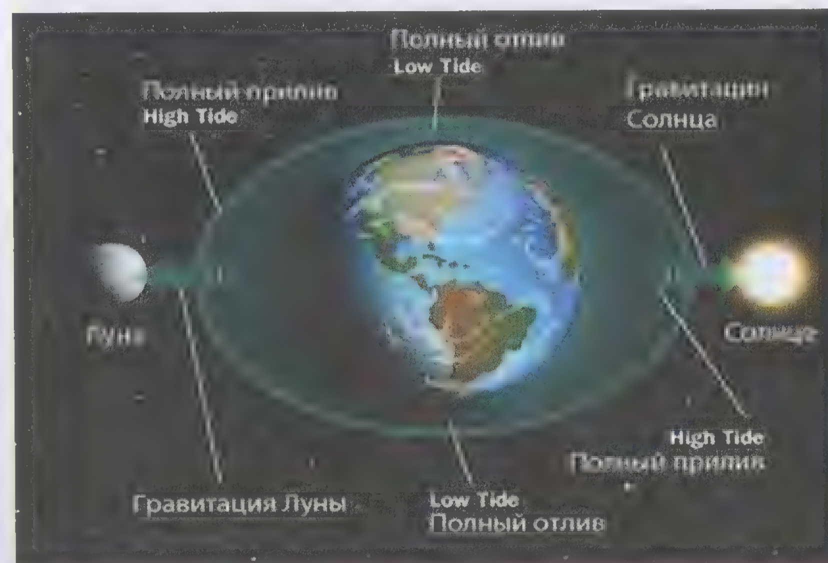
Имом Термизий “Жомиъ” китобида Ибн Аббос розияллоҳу анҳунинг марфуъ ҳадисини ривоят қилган: “Албатта, ҳижома қилдирадиган кунларингизнинг яхшиси ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунлардир” Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бўйинларининг икки томони (ихдаъайни)дан ва икки елкаларининг ўртаси (коҳил)дан ҳижома қилдирар эдилар”. “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунлари ҳижома қилдирар эдилар”.

“Сунани Ибн Можа”да Анас розияллоҳу анҳудан марфуъ ҳадис ривоят қилинган: “Ким ҳижома қилдиришни хоҳласа,

40-расм. Қомар мажмуаси.

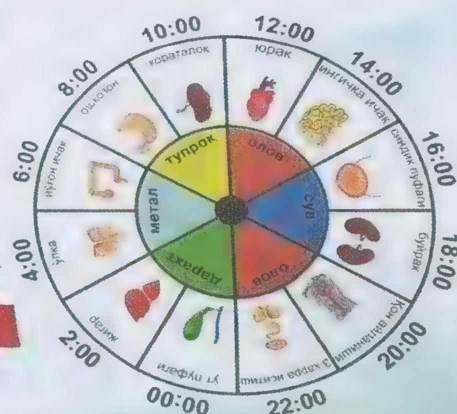


41-расм. Ой тўлиши ва қортиқнинг тўлишидаги ўхшашлик (илоҳий ишора).



42-расм. Ой ва қуёшнинг таъсирида сув сатхининг кўтарилиши ва қайтишининг чизма кўриниши

43-расм. Ой ва қуёшнинг таъсирида сув сатҳининг кўтарилиши ва қайтиши, Фанди бўғози, АҚШ ва Канада чегараси



44-расм. Анъанавий хитой тиббиётида тананинг детокс ритми.

ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ёки йигирма биринчи кунларни қасд қилсин. Бирортангизга қон ғолиб келиб, ўлдириб қўймасин”.

“Сунани Абу Довуд”да Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан марфуъ ҳадис ривоят қилинган: “Ким ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунлари ҳижома қилдирса, ҳамма дардга шифо бўлади”. Бунинг маъноси: (юқоридаги кунларда ҳижома қилдириш) қон ғолиблиги сабабли пайдо бўлган ҳар қандай касалликдан шифо бўлади, деганидир. Юқорида келтирилган ҳадислар табиблар ижмосига мувофиқ келади: “Ойнинг иккинчи ярми ва тўртдан учида қилинган ҳижома ойнинг аввали ва охирида бўлганидан манфаатлидир”. Агар ҳижомага эҳтиёж сезилса, ойнинг ҳар қайси вақтида, яъни, аввали ва охирида ҳам ҳижома қилинса, фойдадан холи бўлмайди.

Ҳаллол айтади: “Исмат ибн Асом менга: “Ҳанбал айтадики, Абу Абдуллоҳ Аҳмад ибн Ҳанбал қайси вақт ва қайси соатда бўлса ҳам қон ғалаён қилганда, ҳижома қилдирар эди”, – деди.

Имом заҳабий бундай ёзадилар: Табиблар: “Ҳижома қилиш ой тўлган вақтда бўлиши, фасдни эса ой кичрайган вақтда бўлиши лозим”, - дедилар. Ҳижома қилиш мустаҳаб бўлган кунларга тўхталадиган бўлсак, Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Ким ўн етти, ўн тўққиз ва йигирма биринчи кунларда ҳижома қилдирса, ҳар бир дардга шифо бўлади”, - дедилар (Имом Абу Довуд роҳмаҳуллоҳ ривояти).

Холбуки, у Имом Муслим роҳмаҳуллоҳ шартларига кўрадир. У кишининг сўзлари: “Қон ғалаба қилиши (ғалабатуд-дами)га сабаб бўлган ҳар қандай дардга (шифодир)”. Анас розияллоҳу анҳудан ҳам шунга ўхшаш ривоят қилинган, Имом Термизий роҳимаҳуллоҳ ривояти.

Билгинки, қортиқ қўйиб қон олишнинг энг яхши вақти [кун чиққандан кейинги] иккинчи ва учинчи соатдир.

Мезондан: Энг яхши вақт эса, кун чиққандан уч соатлар кейин.

Куннинг қуёш билан боғлиқ нима жиҳати бор? Фикри ожизимизча, тиб китобларидан олган хулосаларга кўра, қуёш ўз иссиқлиги билан тана сиртини иситади. Куннинг қуёшсиз қисмида танага иссиқлик керак бўлади. Замонавий тиббиётга кўра ҳам, инсон ҳароратининг меъёрий тушишининг энг паст кўрсаткичи саҳар соат 3-4 ларга тўғри келади. Қувват ва ҳарорат ҳали заифроқ бўлган вақтда қон олиш қувватнинг ва ҳароратнинг тушишига сабаб бўлиши мумкин.

Қуёш чиқа бошлагач, тана ҳарорати бироз кўтарила бошлайди. Шунинг 2-3 соатларида қон олиш тибга кўра энг муносиб вақт бўлиб чиқмоқда.

Тадқиқотчи-табиб Ўрол Ўзбек қон олдириш борасидаги ўз тажрибали билан улашадилар: “Энг яхши вақт эрталаб. Ҳижоманинг энг афзали зулук қўйиб, зулук тушгач, жойидан қортиқда то қон чиқмай қолгунча қон олдириш. Бунда керакли нуқталардан қон олиш имкони пайдо бўлади. Дейлик, мигрен(шақиқа)да юз ва қулоқ орқасидан, яъни, Ибн Сино кўрсатган нуқтадан қон олиш мумкин бўлади.

Зулук ва қортиқларда қон олиш бошқа. Ҳар иккала қўл веналаридан қон олиш бошқа ва бошқа. Булар иккиси бир-бирини тўлдиради. Қони қуюқларнинг қони суюлганча қон олишнинг бу иккала турини алмаштириб туриш керак. Яъни, қўл (вена)лардан қон олинган кунларда зулукда қон олинмай, зулук навбат кунини кутилади. Зулугу қортиқда олинган кунлари қўл веналаридан қон олинмай турилади.

Шошилинч шароитларда (фавқулодда) қўл веналаридан қон олишдан бошланади. Аниқ вақтини юқорида Ибн Синонинг “Тиб қонунлари”дан бериб ўтилди.

Қон олдиришдан олдин, агар йўтал кучли бўлмаса, 50 мл ширин анор сувига бир бўлак нонни ботириб еб олинади. Ва қони қуюқ (ковид билан касалланганлар) камида ўн бешта зулукни елкадан қўйиб, тушган ҳар зулук жойидан икки ё уч мартадан (токи қон тўхтагунча) қон олдиради. Кейинги сафарлар, яъни, зулук қўйишни ўзлаштиргач, баданнинг бошқа керакли нуқталаридан қон олинади.

Қон олиниб бўлган заҳоти, ўша сонияларнинг ўзида ковид бўлмаган, йўтали йўқ қон олдирувчи икки-юз уч юз граммгача, ковид касал эса 50 грамм ширин анор сувини дарҳол ичиши керак.

Қон олдирилиб бўлгач 40 минутдан кейин овқатланиш мумкин (ковид касал товуқ шўрва ичади). Шу ҳижоманинг энг афзали”.

Кечаси қон олиш ҳақида Имом Заҳабий бундай ёзадилар:

Имом Бухорий роҳмаҳуллоҳ ривоят қилади: “Абу Мусо розияллоҳу анҳу кечаси ҳижама қилдирар эди” (39–44-расмлар).

16-фасл. Қон олдириш учун ҳафта кунларини ихтиёр қилиш

Халлол “Жомиъ” китобида айтади: “Ҳарб ибн Исмоил бизга ривоят қилди: “Мен Аҳмадга “Кунларнинг қайси бирида ҳижома макруҳ саналади?” – дедим. У: “Чоршанба ва шанба кунлари”, – деди”. Ушбу китобда келтирилган бир ривоятда Ҳусайн ибн Ҳассон Абу Абдуллоҳдан қайси вақтда ҳижома қилиш макруҳ бўлиши тўғрисида сўради. У: “Шанба ва чоршанба кунлари. Баъзилар жума куни ҳам дейишган”, – деди.

Халлол ривояти билан Абу Салама ва Абу Саид Мақбурийлар Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган марфуъ ҳадисда: “Ким чоршанба ёки шанба кунлари ҳижома

қилдириб, байаз ё барас касалига чалинса, ўзидан бошқани маломат қилмасин”, – дейилган.

Халлол айтади: “Муҳаммад ибн Али ибн Жаъфарнинг хабар беришича, Яъқуб ибн Бухтон ривоят қилади: “Аҳмаддан чоршанба ва шанба куни қон олдириш ва нура ҳақида сўрашганда, у бу ишни кариҳ кўриб айтдики: “Бир кишининг чоршанба куни нура ишлатгани ва қон олдиргани, ҳамда шу сабабли барас касалига дучор бўлгани ҳақида менга айтишди”. Шунда мен унга: “Ҳадисга бепарво бўлгандир-да?” – дедим. У: “Ҳа”, – деди”.

Доракутний “Афрод” китобида Нофиънинг ҳадисини ривоят қилади: “Нофиъ айтади: “Абдуллоҳ ибн Умар менга: “Қон менга ғалаён қиляпти. Мен учун ёши катта ҳам, кичик ҳам бўлмаган қон олувчи қидир. Чунки мен Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг шундай деганларини эшитганман: “Ҳижома ҳофизнинг зеҳнини ва оқилнинг ақлини зиёда қилади. Аллоҳнинг исми билан ҳижома қилдирингиз. Пайшанба, жума, шанба ва якшанба кунлари қон олдирмангиз. Душанба куни кон олдирингиз. Мохов ва барас касали фақат чоршанба куни тушади”.

Доракутний айтади: “Ушбу ҳадисни ёлғиз Зиёд ибн Яҳё ривоят қилган”. Мазкур ҳадисни Нофиъдан Айюб ҳам ривоят қилган ва унда: “Душанба ва сешанба кунлари ҳижома қилдирингиз. Чоршанба куни ҳижома қилдирмангиз”, – дейилган.

Абу Довуд “Сунан” китобида Абу Бакр розияллоҳу анҳудан ривоят қилади: “У сешанба куни ҳижома қилдиришни ёмон кўрар ва Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Сешанба куни қон куни ва унда қон тўхтамайдиган бир соат бор”, – дедилар”, – дер эди”.

Аммо ҳижомага бу вақтларни ихтиёр қилиш эҳтиёт бўлиш, касалликдан сақланиш ва соғликни сақлаш учундир.

Аммо касалликни даволашда қайси вақт эҳтиёж туғилса, ўшанда қон олдириш лозим бўлади. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг “Бирортангизга қон ғолиб келиб, ўлдириб қўймасин”, деган ҳадислари шунга далолат қилади.

(Ҳадисда “қон ғолиб келиш” деб таржима қилганимиз) “ат-табаййуғ” “ҳаддан ошиш, ғалаён қилиш” маъносидадир. Юқорида Имом Аҳмад қон ғалаён қилиб, ҳижомага эҳтиёж сезилганда ойнинг ҳар қайдай кунида қон олдирганлари айтиб ўтилди.

Имом Заҳабий айтадилар:

Айтаманки: бу қайтариқларнинг барчаси соғлом ҳолатда ҳижама қилишга тегишлидир. Аммо касал вақтида ва зарурат вақтида эса Абу Бакра розияллоҳу анҳу наздларида ўн еттинчи ёки йигирманчи куни бўлишининг фарқи йўқдир.

Жалол роҳмаҳуллоҳ айтди: “Менга Иъсма ибн Иъсом хабар берди: “Бизга Ҳанбал ҳадис айтдилар: “Абу Абдуллоҳ роҳимаҳуллоҳ Аҳмад ибн Ҳанбал роҳимаҳуллоҳни қони тўлқинланганда қайси вақт ва қайси соатда бўлса ҳам ҳижама қилар эди.”

Ҳафтанинг айнан бир кунида қайтарилишининг ҳикматини ўрганиш табибларга қолдирилади. Бунинг санади заиф бўлса ҳам, илмий мўъжиза ўларок ўрганиб чиқишлари лозим бўлади. Исботланмаса, ҳам биз буйруққа бўйин эгавермиз. Ҳадисларда келган гапларга биз қўл кўтаришимиз керак. Булар тааббудий нарсалар, деб аталади. Биз намоз ракатларининг саноғининг сабабини сўраб ўтирмаймиз. Аллоҳ таоло соатларга, баъзи бир вақтларга, баъзи бир лафзларга массирлик, яъни таъсир ўтказишлик хусусиятини берган! Масалан, талоқ лафзини айтишлик билан эр-хотин орасига бутунлай ажрим тушади. Буни биз кўзимиз билан кўролмаймиз, лекин Аллоҳ таоло ана шу лафзга ана шундай қувватни, таъсирни берган. Ёки бўлмасам, кунларни олайлик.

Жобир розияллоҳу анҳудан бир ривоят бор: “Мен қайси бир яхши ишни бошламоқчи бўлсам, чоршанба кунга тўғрилайман. Ва чоршанба куни бошлайман. Ва чоршанба куни бошлаган ишларимни бирортасининг орқаси кесик бўлмаган. Чунки, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бир ғазотда мушрик қавмни қамал қиладилар. Ҳеч нусрат келмайди. Охири, чоршанба кунида у Зотга ғалаба насиб қилади. Мен ҳам бир ишни бошламоқчи бўлсам, чоршанба кунини пойлаб бошлайман. Ва Аллоҳ таоло менга равнақ беради”. Ёки соатларни олайлик. Аллоҳ таоло жумада бир соат борки, унда дуолар қайтарилмайди. Ёки азон ва иқомат ўртасидаги дуо ижобат. Ёки беш вақт намоздан кейинги қилинган дуо қайтарилмайди. Ёки Арафа куни қилинган дуо қайтарилмайди, деб вақтга хосланган куч бор! Вақтга боғланган ҳолатлардан бири – намоз. Уни ўзининг вақтидан бошқа вақтда ўқисангиз – қабул эмас. Ёки ҳажни олайлик. Ҳаж вақтида Арофатда бир кун аввал ё кейин турилса ҳам ҳаж қабул бўлмайди. Шулар сингари, Аллоҳ таоло баъзи бир вақтларга таъсирият хусусиятини берган. Валлоҳу аълам”. Юқорида ҳадиснинг диний жиҳати ёритилди. Навбат унинг тиббий ва табиат қоидаларига кўра изоҳларига. Сешанба – форсчадан ўзбекчалаштирилган, учинчи кун – ўрхунэнасой ёзувларида, сали – Туркия туркчасида, сешанбе – форсча. Келинг энди бу кунда бўлиб ўтган тарихий воқеалар билан танишиб чиқсак. Ас-Саъид ас-Самарқандий “Рисолаи сайдия”да сешанба куни ҳақида шундай ёзадилар: “Ва яна сешанба кунининг хосиятидин савол қилмишлар. Бас, ул Ҳазрат демишларким: “Сешанба куни қон кунидур”. Нечунким, Ҳазрати Ҳавво ано разияллоҳу анҳо ул кун лойиз (ҳайзли) бўлдилар, ва Кобил Ҳобилни ул кунда ўлтурди. Ва ҳамул кун Ҳазрат Жиржис ва Закариё ва Яҳё алайхиссаломлар мактул [қатл] бўлдилар. Ва Фиръави соҳир [сеҳргар]лариким, мўъмин

бўлуб эрдилар. Ва Осиё бинти Мароҳимким (мўъмина ва Фиръавннинг хотунидир) разияллоҳу анҳо ва бақарайи бани Исроил ҳам ул кунда мактул бўлдилар. Анинг учун Ҳазрати Расули акрам саллаллоҳу алайҳи васаллам сешанба куни қон олдурмоқдин бағоят қаттиғ наҳий [манъ] қилмишлар ва демишларким: “Сешанба кунининг ичида бир номаълум соат бордурким, агар қон олдурғон вақтда ул соат иттифоқ тушса, кўб воқеа бўлурким, то ўлгунча қони тинмас”. Ва сешанба кунида Иблис алайҳи-л-лаъна ерга нузул қилди [тушди] ва ҳамул куни жаҳаннам халқ бўлди ва ҳамул кун Худойи таъоло Малакул-мавт [Азроил]ни одам авлоди арвоҳи қабзи [жопнин олиш]га мусаллат [ҳоким] қилди. Ва баъзи ривоятда Ҳазрати Айюб алайҳиссалом ҳам сешанба куни қурт балосига мубтало бўлди” (“Жонзотларнинг тиббий хусусиятлари”, 65-66-б.). Юқоридаги тарихий қонли воқеалар шу кунда бўлган экан. Балки жиноятлар ҳам ҳақиқатан сешанба куни кўпроқ бажарилар? (бу борада криминалистларга мурожаат қилиш керак бўлади). Бу кунда қон олиш ҳақида шифокор-гинеколог, тажрибали ҳажжом, гирудотерапевт Гульнора Турдиева шундай дейдилар: “Мен Шайхимиз Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуфнинг “Ҳадис ва Ҳаёт” (тиб ва дам) китобларини ўқиганимдан кейин сешанба кунлари зулук қўймайдиган бўлдим. Иложисиз қўйганимда қон худди булоққа ўхшаб, қоп-қора қон булоғига ўхшаб битта нуқтадан қайнаб чиқарди. Нечта зулук қўйсамам ҳам, оддий кунларга қараганда кўп қон кетарди. Ҳижомада ҳам қортиқ орқали манфий босим билан қон тортилганда оддий кундагига нисбатан кўпроқ қон чиқади”. Сешанба қон олдириш ўртасидаги боғлиқлик ҳақида олий тоифали шифокор ва табиба Гулбаҳор Сатторова қуйидагича ёзадилар: “Ҳижомада ҳеч қачон қон кетиши кузатилмайди, агарки медицина (суннатга хос) ҳижомаси бўлса. Сабаби, тилишлар чуқурлиги 2.5 мм га етмайди. Фақат, зулук

қуйиганда қон тўхтамаслиги мумкин. У ҳам бўлса, қон жуда суюқ бўлса, вена ёки артерия қон томир устини зулук тишласа, ўта катта зулук бўлса. Турли сабабларга кўра гоҳида томир тери устида кўринмайди. Ана ўшанда иш қийинлашади. Менинг амалиётимда бундай ҳолат икки марта бўлган. Қон тўхтатиш учун аминакапрон кислотасини вена ичига қуйиб, қон кетишини аранг тўхтатиб олганман. Гемостатик губкаям фойда бермаган". Бу борада табиб Ўрол Ўзбек ўз тажрибалари билан бўлишиб қуйидагича ёзадилар: "Илк тажриба. Ўтган сешанба куни (09.03.2021 й.) бир беморимизга зулук ва қортиқлар ёрдамида керакли, деб топган нуқталаримиздан қон олдиртирган эдик. Қани нима бўларкин, деб. Қони шу қадар қуюқ эдики, чап қўл венасидан бирор томчиям қон олишолмади. Шу қон қуюқлигига ишониб, сешанба куни қон олдиришга рухсат бергандик. Натижа шуки, беморда кескин салбий ўзгаришлар дарҳол юз берди. Асоратларини ҳануз даволаб келяпмиз. Алкисса, жуда мажбур қолмасак, сешанба қон олдиртириш тавсиясидан кечсак керак". Замонавий тиббиётга кўра, қонашнинг тўхтамаслиги қон ивиш жараёни (нарушение свёртывание крови) ҳисобига бўлади. Лекин, айнан шу жараённинг сешанба куни билан боғлиқ бирор манбани ҳозирча топа олмадик. Фақатгина қадимий илмлардан чиқмоқда.

Албатта, ҳижома касалликларни олдини олиш, даволаш мақсадида куз ва баҳор ойларида кенг тарғиб қилинади, чунки қишда кунни совуқлиги, ҳаракат камлиги учун, касаллик қўзғатувчи ғайритабиий хилтлар гўёки йиғилади ва ухлайди. Баҳор келиши билан ўсимлик, ҳайвонот олами билан бирга танамиздаги касалликлар ҳам уйғона бошлайди. Ёзда эса ўта иссиқ ва ҳаракатнинг кўплиги сабабли хилтлар (касалликлар) эриб тарқайди. Куз фаслида совуқ тушиши, фасл алмашинуви сабабли касалликлар яна қўзғайди. Юқорида

ёритилган мавзулардан хулоса қилган ҳолда, шуни айтиш мумкинки, ойнинг ва ҳафтанинг қайси кунлари қон олдириш афзаллиги борасида келган ҳадислар ва салаф солиҳларнинг гаплари касалликка чалинмаган, балки ихтиёрий тарзда қон олдирмоқчи бўлганларгадир. Албатта бемор инсон агар ҳижомага боғлиқ касаллик билан касалланса, йилни қайси ойи, куни бўлишидан қатъий назар, зудлик билан ҳижома қилдирмоқлиги зарур. Чунки касаллик бир дақиқада инсон ҳаётига нуқта қўйиши, ёки ортга қайтмайдиган оғир асоратларга сабаб бўлиши мумкин.

17-фасл. Ҳаммомга тушиш ва ҳижома

Ибн Сино ҳазратлари бу ҳақида шундай ёзадилар:

"Қони қуюқ киши бўлмаган киши ҳаммомдан кейин қортиқ қўйиб қон олишдан сақланиши керак. У киши ҳаммомга тушиб, бир оз муддат [тинч] туриб, сўнгра қортиқ қўйиб қон олдириши керак".

18-фасл. Ҳижоманинг нуқталари

Ибн Сино ҳазратлари бу ҳақида шундай ёзадилар:

Кўп кишилар гавданинг олдинги қисмларига қортиқ қўйиб қон олишни, бу сезгига ва зеҳнга зарар қилади, деб ёқтирмайдилар.

Бўйин чуқурчасига қортиқ қўйиб қон олдириш акҳал томиридан [қон олдиришнинг] ўрнига ўтади. У қошлар оғирлашувини тузатади, қовоқларни енгиллаштиради, кўз қўтири ва оғиз ҳидланиши, кўз қовоғида тош пайдо бўлган вақтда фойда қилади.

Қўлнинг тирсакдан елкагача бўлган қисмида жойлашган қон томир бўлиб, у мускулнинг ички ва ташқи томонлари,

яъни, рўпарадан қараганда кўриниб турган томирлар [Форсчада – ҳафт андом, арабчада – наҳрул-бадан, замонавий тиббиётда – vena intermedia cubiti – тирсакнинг ўрта венаси – промежеточная локтевая вена. Буни акҳал дейилишидан мақсад, куҳл арабча сурма бўлиб, бу томир тери остидан яққол (сурма ранглик бўлиб) кўриниб тургани учундир.

Ибн Сино, Ҳаким Арзоний, Боситхон Шоший ва яна бошқа улуғ табиблар энса чуқурчаси, яъни нукрага қортиқ қўйиб қон олишдан қайтарган эканлар. Акупунктура мутахассислари, шифокор Обиджон Раҳимжонович ва бошқалар бу нуқтага игна қўйишдан қайтаришар экан.

Энди, шу соҳага зарба бериладиган спорт турларини бир кўзингизнинг олдига келтиринг. Уларда хотира пасайиши бўлмайди, дейсизми?! Бу спорт турларини ривожлантираётган ва унга қатнашаётганларга унинг тиббий зарарини эслатиб ўтамиз ва огоҳлантирамиз. Зеро, бадантарбия билан шуғулланишдан мақсад тананинг саломатлигини сақлаш эмасмиди?!

Икки курак ўртасига [қортиқ қўйиб қон олиш] бослиқ томиридан қон олиш ўрнига ўтади, елка ва томоқ оғриғига фойда қилади.

Муҳаммад Акбар Арзонийнинг “Мезонут-тиб” асарида бу икки томир ҳақида қуйидагича изоҳ келтирилади: “Бослиқ деб грекчада улуғ подшони айтишади. Бу томир қўлтиқдан келган томирга ўхшатилгани учун шу ном билан аталган. Бу томирдан қон олиш, жигар, талоқ, биқин, ўпка, кўкрак, икки сон, тизза ва томоқ остидаги барча аъзоларнинг қонини тозалайди” (таржимон: Илёс домла Раҳмонов). Бослиқ томирини бошқа асарларда таннураи бадан дейишади. Замонавий тиббиётда – vena bacilica венасига тўғри келади. Маъноси асос вариди, тана венаси демакдир.

Ал-каҳил, деб келган нуқта тиббиётга кўра, орқа томондан 7-умуртқа соҳасига тўғри келади баъзилар шу нуқтадан

45-расм. Гавданинг орқа юзасида жойлашган қонли ҳижома нуқталари (манба: RodiBio.com).

қон олишни "гардандан қон олиш" деб айтишади. Лекин, аслида гардон форсча сўз бўлиб, бўйин маъносини беради. Каҳил эса, бўйинни тугаш ва икки курак ораси нуқталарининг кесишмасидир.

Бўйиннинг иккала томирларидан бирига қортиқ қўйиб қон олиш қийфол [дан қон олиш] ўрнига ўтади, бош қалтирашига фойда қилади; юз, олдинги тишлар, қозиқ тишлар, иккала қулоқ, иккала кўз, томоқ ва бурун каби бошдаги гавда аъзоларининг касалликларга фойда қилади.

Ал-ихдаъану, деб келган соҳа "Тиб қонунлари"нинг таржимасида "бўйиннинг иккала томири" деб келтирилган. Замонавий тиббиётга кўра бу борада икки фикр бор:

1) бу бўйининнг икки томонидан ўтган вена томири бўлиб, ташқи бўйинтуруқ веналари – vv.jugularis externa – наружняя яремная венага тўғри келади.

2) бу қулоқнинг орқасидан то ўмровгача тушган мушак бўлиб, бўйинтуруқ мушаги – m.sternoclaidomastoideus – кивательная мышцага тўғри келади.

Бизнингча, иккинчи тахмин тўғрироқ бўлиши керак. Чунки, биринчи тахминга кўра, агар ихдаъану вена бўлса, вена томирларидан қон олиш одатда фасд, яъни, наштар билан томирни тилиб туриб олинади. Ҳадиси шарифда эса, фасд эмас, ихдаъанудан ҳижома қилиш тўғрисида гап кетмоқда.

Иккинчи тахминга кўра, ҳадисда келган ихдаъану бўйинтуруқ мушагининг устидаги тери соҳаси бўлиб, ҳижоманинг қоидасига тўғри келади. Шу сабабли, иккинчи тахмин қувватлироқ, деб биламиз.

Қийфол – арабчалашган, грекча – кифолис, чекка маъносида. Билакнинг чеккасида жойлашган томир, шунинг учун бу ном билан аталди. Форсчада сарорўй, чунки у томир очилса бош ва юз, яъни баданнинг юқорисидан қон келади. Шунинг учун бу ном билан аталди. Замонавий тиббиётда

бу томир – vena cephalica томирига тўғри келади. Арабчалаштириб қийфол дейилади. Маъноси бош вариди (венаси), демакдир.

Замонавий тиббиётда асосан шу жойдан томчи дори юборилади [бу томир – vena cephalica томирига тўғри келади. Арабчалаштириб қийфол дейилади.

Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бўйиннинг икки ёни (ахдаъайн)дан ва икки курак ораси(коҳил)дан ҳижома қилдирдилар".

"Саҳиҳайн" у зотдан қилинган ривоятда: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам уч марта, (яъни,) икки курак ораси (коҳил)дан бир марта ва бўйиннинг икки ёни (ахдаъайн)дан икки марта қон олдирдилар", – дейилган.

"Сунани Ибн Можа"да Али розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: "Жаброил (алаҳиссалом) Набий соллаллоҳу алайҳи васалламга бўйиннинг икки тарафи (ахдаъайн)дан ва икки курак ораси (коҳил)дан ҳижома қилдиришни нозил қилдилар".

Лекин бўйин чуқурчасига қортиқ қўйиб қон олиш унутувчанликни келтиради, дейилгани тўғри. Чунки миянинг орқа бўлаги эслаш қувватининг ўрни [бўлиб], қортиқ уни кучсиз қилиб қўяди.

Икки курак ўртасига қортиқ қўйиб қон олиш меъда оғзини кучсиз қилади.

Бўйиннинг иккала венасига қортиқ қўйиб қон олиш баъзан бош қалтирашини пайдо қилади.

Шунинг учун бўйин чуқурчасига [қон олиш учун] қўйиладиган қортиқ бир оз қуйига қўйилсин, икки курак ўртасига қўйиладигани эса бир оз юқорига қўйилсин!

Лекин [кураклар ўртасига қўйиладиган қортиқ], агар у қон кетишига ва йўталга қарши бўлмаса, юқорига эмас, қуйига қўйилмоғи керак.

Мана шу икки курак ўртасига ва иккала сон ўртасига қортиқ қўйиш қондан бўладиган кўкрак касалликлари ва қонли ҳарсиллаш касаллиги вақтида фойда қилади, лекин бу меъдани бўшаштиради ва хафақонни келтириб чиқаради (45-расм).

19-фасл. Хайбарда яҳудийлар томонидан етказилган заҳарланишни даволашда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг тутган йўллари

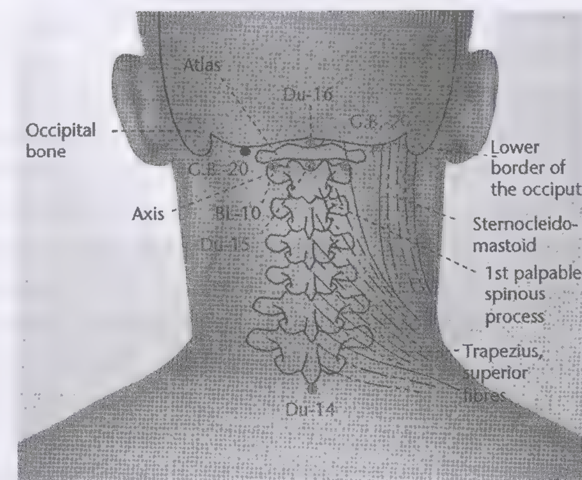
Абдураззоқ Маъмардан, у Зуҳрийдан, у Абдураҳмон ибн Каъб Ибн Молик (розияллоҳу анҳу)дан ривоят қилади: "Бир яҳудий аёл Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламга Хайбарда пиширилган қўй ҳадя қилди. У зот: "Бу нима?" – дедилар. Аёл садақа деса, у Зот уни емасликларидан ҳазир бўлиб, "ҳадя", – деди. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ундан едилар ва саҳобалар ҳам ейишди.

Сўнг у зот: "Тўхтанглар", – дедилар ва аёлга айтдилар: "Бу қўйни нима учун заҳарладинг?"

У: "Ким сизга бунинг хабарини айтди", – деди. У зот: "Бу болдир суяги (заҳарланган)", – дедилар ва у қўлларида турган эди. Аёл: "Ҳа", – деди. У зот: "Нима учун?" – дедилар. Аёл: "Агар ёлғончи бўлсангиз, одамлар сиздан қутулишини ва агар пайғамбар бўлсангиз бу сизга зарар бермаслигини хоҳладим", – деди. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам гарданлари (каҳил)дан уч марта қон олдириб, саҳобаларига ҳам қон олдиришни буюрдилар. Улар қон олдирди ва баъзилари вафот этди".

Бошқа бир ривоятда: "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қўйдан еганлари учун гарданлари (каҳил)дан қон олдирдилар. У зотни Абу Ҳинд шох ва тиғ билан ҳижома қилди. У ансорлардан бўлган Бани Баёзанинг мавлоси эди. Шу заҳарланишдан сўнг у зот уч йил яшадилар. Ҳатто унинг

46-расм. "Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам икки бўйинларининг чети (ахдаайн)дан ва икки елкаларининг ораси (кахил)дан ҳижома қилдирдилар".



47-расм. Бўйин ва энсадаги фаол нуқталар (акупунктурные точки) – (нуқраи гардан – фэнфуй).

оғриғи вафот этадигандагидек бўлган. Бу борада у зот: “Хайбар кунидаги қўйдан еган луқма сабабли доим (оғриқ) ҳис қилиб келганман. Ҳатто бу катта томир мендан узилгунга қадар бўлган”, – деганлар. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шаҳид ҳолда вафот этганлар. Мусо ибн Уқба шундай деган

Заҳарни даволаш қайт қилиш ва заҳар таъсирини унинг сифатлари ёки хусусиятлари билан бирга йўқотиб, кесиб юборувчи дорилар ёрдамида бўлади. Дори топа олмаган киши умумий тозаланишга шошилиши керак. Энг фойдалиси қон олдиришдир. Айниқса, иссиқ ўлкалар ва иссиқ кунларда бўлса, шу услубни қўллаш лозим. Чунки заҳар кучи қонга сизиб кириб, томирлар ва қон йўлларида ҳаракатланади ҳамда юраккача етиб бориб, ўлимга олиб келади.

Қон заҳарни юрак ва бошқа аъзоларга етказиб борувчидир. Агар заҳарланган инсон зудлик билан қон чиқарса, унга аралашган заҳар у билан бирга чиқиб кетади. Агар бу услуб унинг учун бутунлай тозаланиш бўлса, заҳар унга зарар бера олмай, балки чиқиб кетади ёки кучи заифлашиб, заҳарланган кишининг табиати унга ғолиб келади. Демак, ҳижома заҳарнинг таъсир кучини кетказади ёки камайтиради.

Қон олишнинг имкони бўладиган юракка энг яқин жой гардан (каҳил) ҳисобланади. Шунинг учун Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам гарданларидан қон олдирганларида заҳарли моддалар қон билан чиқиб кетган. Аммо бутунлай чиқиб кетмаган, балки оз миқдорда асорати қолган. Чунки Аллоҳ таоло фазл даражаларнинг барчасини у зотга тўлиқ қилиб беришни ирода қилган эди.

Аллоҳ таоло у зотни шаҳидлик билан сийламоқчи бўлганида яшириниб ётган ўша асоратнинг таъсири зоҳир бўлди. Зеро, Аллоҳ таоло бу билан битиб қўйилган ишни рўёбга чиқарди ва яҳудий душманларига айтган қуйидаги каломининг сири намоён бўлди: “Ҳар гал бирор пайғамбар сизларга

ёқмайдиган нарса (оятлар)ни келтирса, кибр қилиб, бир кимсани ёлғончига чиқариб, бир кимсани қатл қилаверасизларми?!”

Оятда “ёлғонга чиқариб” маъносини берувчи феъл ўтган замон шаклида келиб, бу иш бўлиб ўтган ва амалга ошганини билдиради. “Қатл қилаверасизларми” лафзи эса келаси замон шаклида келиб, бу энди воқе бўладиган ва кутилаётган иш ҳақида хабар беришдир.

Ибн сино айтадилар:

Болдирга қортиқ қўйиб қон олиш [таъсир жиҳатидан] томирдан ништар билан қон олишга яқиндир. У қонни тозалайди ва ҳайз қонининг кетишини кучайтиради.

Оқ ва ғовак гавдали, суюқ қонли хотинларнинг иккала болдирига қортиқ қўйиб қон олиш, оёқ тери ости томиридан қон олишдан кўра мувофиқроқдир.

Имом Заҳабий айтадилар:Анас розияллоҳу анҳу айтдилар: “Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам оёқларининг тепаси (зоҳаро қадамуҳу)дан ҳижома қилдирдилар” (Имом Термизий ва Имом Насоий роҳимаҳумаллоҳ ривояти)

Ибн Сино айтадилар:

Бошнинг орқа дўнгига ва бош ўртасига қортиқ қўйиб қон олиш баъзи табибларнинг фикрича, ақл чалкашлиги ва бош айланиши вақтида фойда қилади;

Айтишларича, у соч оқаришини кечиктиради, бу масала тўла ҳал бўлган эмас, чунки бундай даво баъзи кишиларда бошқаларга қараганда соч оқаришини кечиктирса ҳам, кўпчилик кишиларда [аксинча] уни тезлатади. [Юқоридаги нуқталарга қортиқ қўйиш] кўз касалликларига фойда қилади; бу унинг энг катта фойдаларидандир. Кўз кўтири ва майда чиқиқларига фойда қилади, лекин у зеҳнга зарар қилади; бефаҳмликни, унитувчанликни, фикр пастлигини, узоқ чўзиладиган касалликларни келтиради; [Юқоридаги нуқталарга қортик қўйиш] кўзи катарактали кишиларга зарар қилади, ле-

кин қортиқ қўйиб қон олишнинг ишлатилиши керак бўладиган пайтга ва ҳолатга тўғри келиб қолса, баъзан зарар қилмайди.

Ҳома – бош ва пешона суяги ("Фарҳангал-мабсут")

"Жомиъи Термизий" китобида Аббод ибн Мансурдан ривоят қилинади: "Икрима (розияллоҳу анҳу)нинг бундай деганини эшитдим: "Ибн Аббоснинг учта ҳажжом хизматкори бор эди. Иккитаси унга ва аҳлига даромад келтирар, бири эса уни ва аҳлини ҳижома қилиш учун эди.

Ибн Аббос деди: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: "Ҳажжом қандай ҳам яхши банда. Қонни кетказади, сулбни енгиллатади ва кўзни равшан қилади. "Саҳиҳи Бухорий"да Анас розияллоҳу анҳудан қилинган ривоятда "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларидаги қаттиқ оғриқ сабабли эҳромда бўлган ҳолларида бошларидан қон олдирдилар", – дейилган.

Табиблар энса чуқурчаси (нуқра)дан, яъни, энса дўнги (қамаҳдуваҳу)дан ҳижома қилишда ихтилоф қилдилар.

Абу Наъийм "Тиббун-Набавий" китобида марфуъ ҳадис ривоят қилганлар: "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: "Бошнинг энса дўнги (қомаҳдуваҳ)дан ҳижома қилишни лозим тутинглар. Чунки, бу беш дардга шифо бўлади", – дедилар". Моховни шу бешта дард ичида саналган.

Бошқа бир ривоятда "Бошнинг энса дўнги (қомаҳдуваҳ) дан ҳижома қилишни лозим тутинглар. Чунки бу етмиш иккита дардга шифо", – дейилган.

Бир гуруҳ табиблар буни яхши деб билишиб, буни кўз чақчайишида ва унда шиш пайдо бўлганда ва кўпгина кўз касалликларида, қош ва қовоқ оғирлашиши ҳамда кўтирида фойда беришини айтишган.

Ривоят қилинишича, Аҳмад ибн Ҳанбал бунга муҳтож бўлиб, энса чуқурчаси (нуқра)дан эмас, балки бўйин(гардан) нинг икки томонидан ҳижома қилдирганлар.

Ушбу жойдан қон олдиришни "Қонун" китоби муаллифи ҳам кариҳ кўриб: "Саййидимиз ва шариатимиз соҳиби Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам айтганларидек, албатта, бу эсдан чиқаришни келтириб чиқаради. Чунки, орқа мия ҳифз ўрни ҳисобланиб, у жойдан қон олдириш ҳифзни йўқотади", – деган.

Бошқалар унга раддия бериб, айтишадики, (энсанинг чуқурчасидан ҳижома қилиш эсдан чиқаришни келтириб чиқариши тўғрисидаги) мазкур ҳадис собит эмас. Агар собит бўлса ҳам, зарурат бўлмаган ҳолатда қон олдиришгина орқа мияни заифлаштириб қўярди. Аммо қон ғолиб келиб турган вақтда табобат жиҳатидан ҳам, шариат томонлама ҳам фойдалидир. Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳолат тақозосига қараб бўйин (гардан)нинг бир қанча жойидан ва эҳтиёж сезилганда бўйин (гардан)дан бошқа аъзоларидан ҳижома қилдирганлари собитдир.

Ибн Сино ҳазратлари "Тиб қонунлари"да келтирилган ҳижома қилиш учун тавсия этилган нуқталарининг фойдалари Хитой халқ табобатида қўлланиладиган 12 та жуфт ва 2 та тоқ меридианалар (энергетик каналлар) да жойлашган биологик фаол нуқталарнинг хусусиятларига тўғри келади. Масалан, бошнинг тепа қисмида жойлашган ***Яфух (васато роси)*** нуқтаси орқа ўрта меридианда жойлашган **GV 20** нуқтасига тўғри келади (46–47-расмлар).

20-фасл. Қуруқ ёки кичик ҳижома.
(Ҳижомаи имтисосий бешарт).

Юқорида келтирилган таърифимизда ҳижома сўзи "сўрмоқ", "шиммоқ" маъноларида келиши ҳақида тўхталдик. Шу сабабдан қон чиқмаса-да, баданнинг бирор жойини ўзига тортувчи ва сўрувчи амалиётни ҳам ҳижома деса бўлади. Шу-

лардан бири қуруқ, яъни *қонсиз ҳижомадир.* Бунда банкачалар тананинг оғриқли жойларга манфий босим ҳосил қилиб жойлаштирилади. Банкачалар терини сўриши натижасида у бўртиб чиқади ва қизаради, лекин кўкартирмайди. Терида сунъий куйиш яъни (баъзи беморлар анатомик ва физиологик хусусиятлари эътибор қилинмасдан банка узоқ муддатга ва кучли тортилганда тери остида) эпидермис қаватида суюқлик сақлаган пуфакчалар ҳосил бўлади. Банкалар ўртача 4-15 минутгача бемор ёши касаллик ҳолатига кўра қўйилади. Натижада организмдаги ўша жойда оғриқ камаяди, аммо қон чиқмайди.

Кичик ҳижома раис органлар бош, юрак, жигар соҳасидан ташқари вужуднинг исталган ерига қўйиш мумкин.

Банка қўйиш учун 50 гр., 100 гр, 150 грамлик банкалар, пахта ва узун ёндиргич (хозирги даврда банкалар учун махсус сўрувчи насослар) қўлланилади. Банканинг тубини майда бир қатлам ҳолида ёпишга етарли кичик пахта парчаси жойлаштирилади ва ёндиргичга ёқилиб керакли жойга ёпиштирилади ва аҳволига кўра 10-20 дақиқа (баъзан 1-1,5 соатга қадар) кутилади. Сўнгра, банканинг оғзига энг яқин бўлган терига бармоқ билан бостирилиб, банканинг ҳаво олиши таъминланган ҳолда банка олинади ва банка ўрни бир оз массаж қилинади.

Болалар, озғин ва кекса кишилар учун 50-100 грамлик банкалар қўлланилади. Банкалар, илк маротаба қўйилганда фақат 3-5 дақиқа кутилади. Кутиш вақти ундан кейин 15 дақиқа чўзилиши мумкин. Юз ва чакканинг пастки қисми учун ҳам 50-100 граммлик банкалар қўлланилади. Юз ва чакка пастига қўйилган банкаларнинг кутиш муддати 1 дақиқадан бошлаб, 10 дақиқагача чўзилиши мумкин.

Банкалар бир жойга икки кунда бир ёки уч кунда бир 5-7 марта қўйилиши мумкин. Сўнг бошқа жойга ўтилади. Эҳти-

48-расм. Гавданинг олдида жойлашган қонсиз ҳижома нуқталари (манба: RodiBio.com).

ёжга кўра, 1-3ойдан сўнг айни жойга такроран қўйилади. Навбати билан, кетма-кет тананинг барча қисмига қўйилган банкаларнинг ҳеч бир қўшимча таъсири ва зарари йўқ.

Банкаларнинг изи соғлом инсонларда равон, қизғиш ранг олади ва тезда тарқайди. Банка изи равон бинафша рангда бўлса, қондаги заҳарли модданинг кўплигини, равон бўлмаган доғли бинафшарангда бўлса, майда томирларда янги тиқилишлар мавжудлигини намоён қилади.

Қўйилган банкалар ҳеч бир из қолдирмаса, банка қўйилган жойда қон айланиши ёмонлигини, ўша аъзода совуқлик, тиқилмалар борлигини англатади. Бу тиқилишларни ҳаракатга келтириш ва қон айланишини яхшилаш учун ҳаммомга тушиш, вужудни уқаламоқ, ҳаммомдан кейин седана ёғи билан аралаштирилган зайтун ёғи ёки сирка ҳамда аччиқ тарвуз шарбати билан баданни массаж қилиш керак бўлади. Буларни бажаргандан сўнг, кучли банкалар қўйилади ва қон олдирилади. Оғир касалликларда фақат касалликнинг шиддати озая бошлаганида ва иситма сўна бошлаганда банка қўйилиши мумкин.

Эслатма: Юз ва бўйинга тез қўйилган қувватли банкалар кўришнинг заифлашишига сабаб бўлиши мумкин.

Айнан шу турдаги ҳижоманинг бойитилган кўриниши ҳам мавжуд. Бунда инсон териси устига қўйилган ҳавосизлантирилган банкачалар бир жойда узоқ қолдирилмайди. Муайян бироз тургач, ҳижома қилувчи уни мақсадли равишда баданнинг маълум жойларида сирпантириб юргизади. Содда қилиб, буни банкачалар воситасида танани уқалаш ёки *банкали массаж* дейиш мумкин. Ушбу бир-бирга яқин икки услуб асосан қон айланиш системаларини яхшилаш, тери ҳамда мускуллардаги совуқликни кетказиш ва асаб тизимларини жойига келтириш каби муолажаларда қўлланилади.

Банка қўйиш учун энг мос жойлар:

• Елкага, елканинг ўрта қисмига ва ёнларига қўйилган банкалар (охирги қовурға суягига умуртқанинг икки тарафи) ўпка, жигар, ўт пуфаги, ошқозон ости бези, ошқозон касалликлари ва оғриқлари, юқори қон босими, умуртқада туз йиғилиши ва бўйин чуррасига (грижасига) жуда мос келади.

• Белга (охирги қовурғанинг суягидан бошлаб, думғазага қадар умуртқанинг икки тарафи) қўйилган банка бел оғриғи, юқори қон босими, буйраклар, жинсий касалликларга мос келади.

• Чаккаларнинг паст қисмига (қулоқларнинг олдига) қўйилган банка кўз, бурун, лаб, қулоқ, томоқ, бўйин, тиш ва милк хасталикларига фойдали; мияни тозалайди, юз терисини чиройли қилади.

• Қулоқнинг пасти ва бир оз орқасига қўйилган банка қулоқ, бурун, кўз хасталикларига, олд тишларга ва ўткир тишларга, бош оғриғига, жигар ва ўт пуфаги санчиқларига, бош титрашига яхши бўлади.

• Жағнинг пастки қисмига қўйилган банка бош ва юз аъзоларининг касалликларига (жағ, кўз, бурун, қулоқ, лаб, тиш, тиш милки ва ёноқлар), бўйин аъзолари хасталикларига (товуш пайчалари, тироид ва лимфа безлари хасталиклари, бўйин чурраси, бодомсимон безларнинг (ангинанинг) шишишига яхши даволайди.

• Кўкрак усти, пасти ва кўкрак учларига қўйилган банкалар кўкрак сиқилишларини тарқатади, она сутини кўпайтиради.

• Анал йўли (анус) ва жинсий аъзо орасига қўйилган банка простата хасталикларига, бавосил (геморрой) ва фил касаллигига(элефантиазга), ҳайз тартибсизлигини даволайди.

• Анал йўли (анус)га қўйилган банка бошдан ва бутун вужуддан қонни пастга туширади. Барча аъзоларга ва вужудга хотиржамлик бахш этади. Асосан, ичакларга, простата хасталикларига ва хайз тартибсизликларига яхши даво бўлади.

• Сонларнинг ички қисмларига қўйилган банкалар сон ва тўпиқ оғриқларига, бавосил (геморрой), қорин ва қориннинг пастки қисми чуррасига (грижасига), подагра хасталигига яхши даво бўлади.

• Сонларнинг олд қисмига қўйилган банка моякларнинг ишиши, сон ва болдир яраларига яхши шифо беради.

• Сонларнинг орқа қисмига қўйилган банка юқори қон босимини туширади, бош оғриғини тиндиради, сонлардаги яра ва оғриқларни кетказади.

• Тўпиқларга қўйилган банка ҳайз тартибсизликларига, қуймич асаб толасининг яллиғланиши оғриқларига, подагра хасталикларидан халос қилади.

• Киндикнинг уст қисмига қўйилган банка ёғларни тарқатади, терини гўзаллаштиради, чуррага, ошқозон ва қорин оғриғига яхши даво беради.

• Киндик чуқурига ярим литрлик банка ёпилса, бу қорин оғришини ва ҳайз оғриқларини кетказади.

• Киндикнинг паст қисмига қўйилган банкалар буйракдан сийдик йўлига тушган тошни сийдик пуфагига туширади, мояклар ва жинсий йўллардаги тиқилишларни очади ва киндикнинг уст қисмига қўйилган банкалар берадиган фойдани беради (48-расм).

21-фасл. Шақиқа (мигрень)да ҳижома?

Имом Заҳабий роҳмаҳуллоҳ “Тиббун-Набавий” асарида шундай ёзадилар:

Ҳижома қилиш ўринларига тўхталадиган бўлсак, Ибн Аббос розияллоҳу анҳу: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ўзларининг бошида бўлаётган оғриқда бошларидан ҳижома қилдирдилар”. Бошқа ривоятда: “Шақиқада (бошларидан ҳижома қилдирдилар)” дейилган. Имом Бухорий роҳмаҳуллоҳ ривояти.

Бошқа бир ҳадисда Пайғамбаримиз алайҳиссалом эҳромдалик ҳолларида шақиқада бошларидан қон олдирганлар (ушбу ҳадисни бешовларидан фақат Абу Довуд ривоят қилмаганлар).

Бир ривоятда: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламга бош оғриғидан шикоят қилишса, ҳижома қилгин, дер эдилар. Икки оёғидаги оғриқдан шикоят қилишса, ҳино билан бўягин, дер эдилар” (Имом Абу Довуд роҳмаҳуллоҳ ривояти).

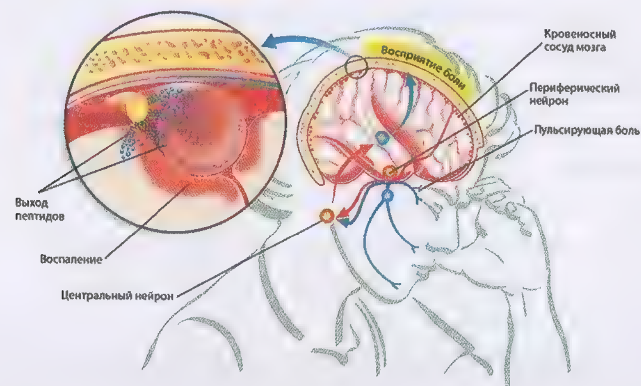
Бошқа бир ҳадисда Пайғамбаримиз алайҳиссалом эҳромдалик ҳолларида шақиқада бошларидан қон олдирганлар (ушбу ҳадисни бешовларидан фақат Абу Довуд ривоят қилмаганлар).

Бу касаллик ҳақида невролог Фахрилло Файзуллаев қуйидагича маълумот берадилар: “Шақиқа – мигрень. “Мигрень” сўзи юнонча “гемикрания” – “бошнинг ярми” сўзидан келиб чиққан”. Hemicrania сўзининг бошидаги he- ва охиридаги -ia тушиб қолдирилиши натижасида micran, яъни мигрень келиб чиққан.

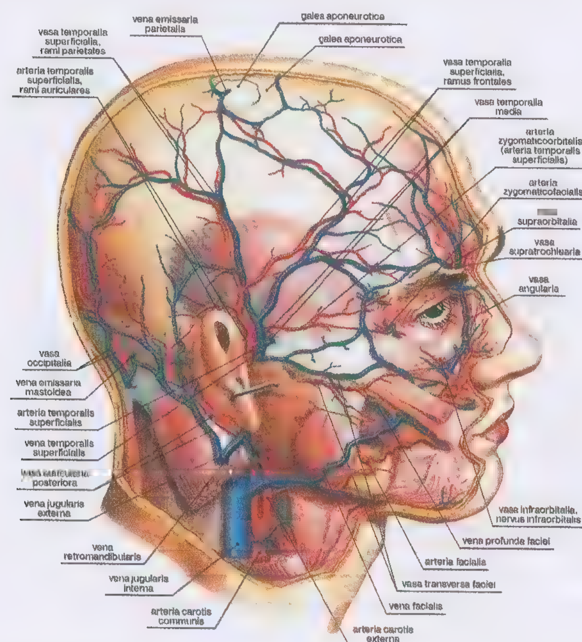
Шақиқа арабча сўз бўлиб, кўпроқ “ёриш” маъносидадир. Яъни, оғриқнинг кучидан бош ёрилиб кетгудай бўлгани учун шу ном берилган. Баъзи манбаларда шақиқани – бошнинг ярмисини оғриши (“судоъ нисфи”) деб ҳам келтирилади

Биринчи ҳадисда Пайғамбаримиз алайҳиссаломнинг бошлари оғригани ва унда қон олдирганликлари келтирилди. Бошқа ривоятда аниқроқ қилиб у зоти шарифда бош оғриғининг шақиқа деб номланган туридан азият чекканликлари ва шунинг учун бошларидан ҳижома қилиб қон олдирганликлари айтилмоқда.

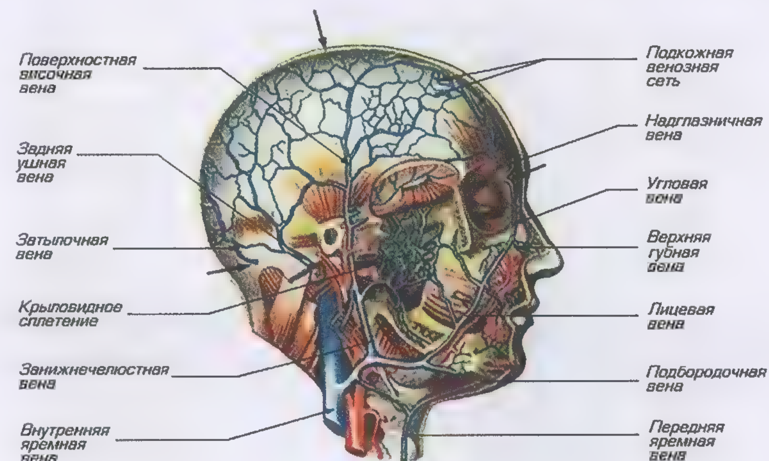
Расулимиз алайҳиссалом шақиқада бошнинг қайси қисмидан қон олдирган эканлар? Бу борада икки хил фикр бор:



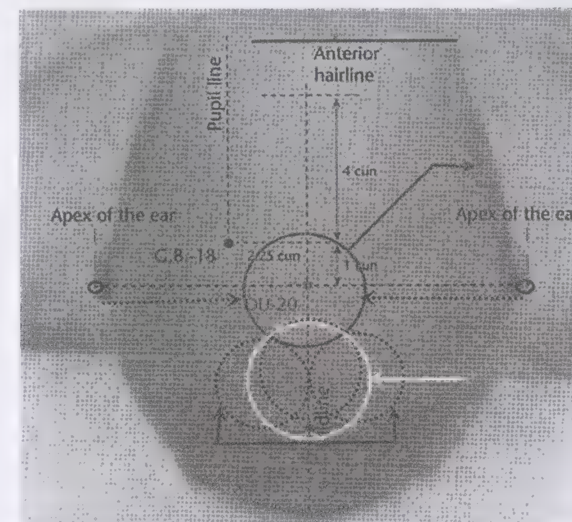
49-расм. “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шақиқа оғриғида бошларидан ҳижома қилдирдилар”



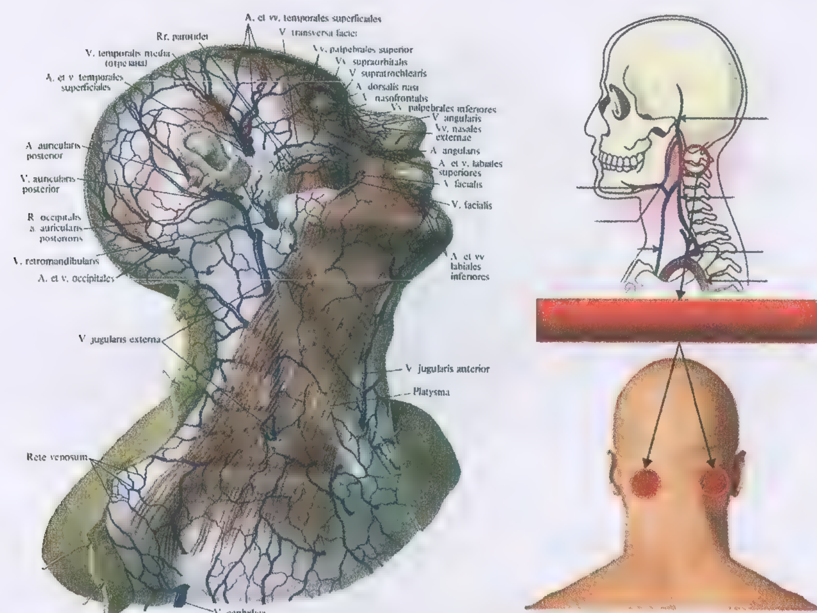
50-расм. Чакканинг юзаки артерия ва венаси (уруқул-жабҳату (عرق الجبهة) – vena et arteria tempotalis superfacialis – поверхностные артерии и вены виска).



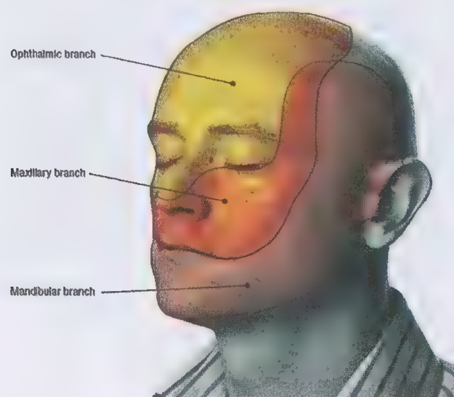
51-расм. Ёфух томири.



52-расм. “Абу Ҳинд Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бошларининг тепа қисми (яфух)дан ҳижома қилди”.



53-расм. Ал-ихдаъану нуқтасининг ва ахдаъану томири (ташқи бўйинтуруқ венаси)нинг жойлашиши.



54-расм. Уч шохли асабни шоҳларининг чиқадиган тешиклари ва улар таъминлайдиган худудлар.

Буни билиш учун Абу Али ибн Сино ҳазратларининг “Тиб қонунлари”ни шақиқага бағишланган фаслидан топамиз. У киши шақиқани даволаш ҳақида бундай ёзадилар:

Таржимаси: “Шақиқани “темир қалпоқ” (байза) бош оғриғидаги ва бошқа бобларда билганингга мувофиқ томирдан, айниқса, пешона (уруқи жабҳату) ва чакка (садғу) томирдан қон олиш, сурги дори ва ҳуқналар ишлатиш, ҳамда моддаларни қарши тортиш билан даволанади. Буларнинг ҳаммасини асосий қоидалар бобида сенга айтилганларга мувофиқ қилиб ишлатилади. “Қорабодин”да эслатилган сабр ивитилган сачратқи суви иссиқдан бўлган шақиқада фойда қиладиган дорилардандир. Бу дорилардан ҳар гал бир уқиядан олти уқиягача ичирилади. Пешона томиридан ва шунингдек, бурун томиридан қон олиш жуда фойдалидир” (“Тиб қонунлари” 3/1-китоб, 84-бет.)

Пешона томиридан қон олиш шақиқада фойдали эканлиги тўғрисида “Қонуни Боситий”нинг 2-китоби 770-771-бетлари ҳам етарлича ёзилган.

Тажрибали табиб Ўрол Ўзбек айтадилар: “Шақиқа, яъни мигрень шарқ табобатида жуда-жуда қийин тузаладиган касалликларга киради. Замонавий тиббиётда-ку унинг дорилар билан даволашнинг иложи йўқ.

Бемор “Тиб қонунлари” китобига кўра даволанганда пешона чакка соҳаларига зулук қўйиб, қортиқ билан қон олиб ташлаш керак. Ундан ташқари, суртма дорилар, чоршанба куни сув тегмаган чинни косага заъфарон билан оят ва дуоларни ёзиб, сув қуйиб ичиш буюрилади” (49–54, 56, 57-расмлар).

22-фасл. Сеҳрланганда қандай ҳижома қилинади?

Сеҳр инсоннинг табиатига, хилтларнинг ғалаёнига ва мижознинг бир маромда бўлмаслигига таъсир қилади. Агар бирор аъзода унинг таъсири сезилиб, ўша аъзодан зарарли

моддаларни чиқариб ташлаш (истифроғ) яъни ҳижома қилиб тозалаш жуда фойдали бўлади.

Абу Убайд "Ғарибул ҳадис" китобида ўзининг исноди билан Абдураҳмон ибн Абу Лайлодан ривоят қилади: "Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам сеҳрланганларида бошларидан шох билан қон олдирдилар".

Абу Убайд айтади: "(Ҳадисдаги "сеҳрланганларида" деб таржима қилганимиз) "тубба" феъли "сеҳрланди" маъносидадир. Бу ҳадис илмий савияси пастроқ кишиларга муаммо туғдириб, улар "Қон олдиришнинг сеҳрга нима алоқаси бор? Иккаласини нима боғлаб туради?" – дейишади. Бу кишилар Букрот ёки Ибн Сино кабилар шу муолажани тавсия қилганини билишганида сўзсиз қабул қилишиб "буни билимли ва фазилатли кишилар айтган" – дейишарди.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам мусибатланган сеҳр моддаси бошларига, яъни, унинг қувватларидан биригача шу даражада етиб борган эдики, ҳатто бир ишни қилмаган бўлсалар ҳам қилган каби туйилар эди. Бу сеҳргар тарафидан инсон табиати ва қон моддасини тасарруф қилишдир. Ҳатто у бошнинг олдинги қоринчасига устунлик қилиб, унинг мижозини асл табиатидан ўзгартириб юборади.

Сеҳр – нопок руҳларнинг таъсири ва табиат қувватларининг таъсирланишидан ташкил топган нарсадир. У тамриҳот сеҳри бўлиб, энг ёмон сеҳрдир! Айниқса, сеҳр қилинган жойга қаттиқ таъсир қилади.

Сеҳр сабабли фаолиятига зарар етган жойдан зарурий қонун-қоидаларга амал қилган ҳолда ҳижома қилиш жуда фойдали муолажадир.

Букрот айтади: "Тозалаб чиқариб ташланиши (истифроғ) лозим бўлган зарарлар фойдали ва самара берувчи воситалар ёрдамида чиқиб кетишга мойил жойлардан чиқарилиши керак".

Баъзи олимларнинг айтишларича, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бу дардга йўлиқиб, қилмаган ишлари қилгандек туюлганда, у зот буни қондаги ёки бошқа бир модда сабабли деб ўйлаганлар. Ўша модда димоғ тарафга мойил бўлиб, миянинг олдинги қоринчасига ғолиб келган ва мижозни асл табиий ҳолатидан чиқарган. Бу пайтда ҳижома қилдириш энг яхши даво ва энг фойдали услуб ҳисобланган. Шунинг учун у зот қон олдирганлар.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бу услубни сеҳр қилинганларини ваҳий орқали билишларидан олдин қўллаганлар. Аллоҳ тарафидан ваҳий келиб, сеҳр қилинганлари маълум бўлгач, ҳақиқий муолажа, яъни, сеҳрни чиқариб йўқотиб юборишга юзландилар. Аллоҳдан сўраган эдилар, у зотга сеҳр яширилган жой билдирилди ва уни чиқариб ташлаб, кишандан озод қилингандек бўлдилар. Сеҳр у зотнинг таналари ва зоҳирий аъзоларига таъсир кўрсатиб, ақллари ва қалбларига ўтмаган. Шунинг учун аёлларига яқинлик қилганларидек туюлган хаёлни тўғри деб эътиқод қилмай, балки бу ҳақиқат эмас, аксинча, хаёл эканини билганлар. Бундай ҳолат баъзи касалликлар сабабли пайдо бўлади. Аллоҳ билгувчидир.

Ибн сино айтадилар:

Ияк тагига қортиқ қўйиб қон олиш тишларга, юзга ва томоққа фойда қилади, бошни ва жағларни тозалайди.

"Саҳиҳайн"да Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдан ривоят қилинади: "Даволанадиган нарсангизниинг яхшиси ҳижома ва қустул-баҳрийдир. Гўдакларингизни узрани эзиш билан азобламанглар".

Юқорида коҳил ва ихдааъйндан ҳижома қилиш томоқ касалликларига фойдали, деб келтирилган эди. Бу ерда ияк тагидан дейилмоқда. Ҳадисда болалардаги узра касаллигида ҳижома ва қустул-баҳрий келмоқда. Демак, ҳижома қилувчи киши шуларни ҳисобга олиши керак.

Думғазага қортиқ қўйиб қон олиш сон чипқонларига, қўтирларига, майда чиқиқларига, никрисга, бавосирга, "фил касаллиги"га, қовуқда ва бачадонда бод пайдо бўлиш касалликларига ва орқа қичишига фойдалидир.

Қортиқ олов билан қўйилганда хоҳ тилиб, хоҳ тилмай [бўлсин, барибир] ўша касалликлар вақтида фойда қилади; тилиб [қортиқ қўйиш] бод бўлмаганда, кучлирок таъсир қилади.

Тилмай қортиқ қўйиб қон олиш эса ўша ерда ёки бошқа жойларда совуқ бодларни йўқотишда кучли фойда қилади.

Иккала сон олд томонига қортиқ қўйиб қон олиш мояк шишига, икки сон ва икки болдир чипқонларига фойда қилади.

Иккала сон орқасига [қортиқ қўйиб қон олиш] иккала думбада пайдо бўладиган шишлар ва чиқиқлар вақтида фойда қилади.

Тиззанинг пастроғига қортиқ қўйиб қон олиш ўткир хилтлардан пайдо бўладиган тизза лўкиллашига ва оёқдаги ёмон чиқиқларга ҳамда эски яраларга фойда килади.

Иккала товонга қортиқ қўйиб қон олиш ҳайз қонини тўхтатишга, ирқуннасо ва никрис вақтида фойда қилади.

Таржимада товон деб берилган сўз асл матнда "каъб" деб келган. Бу эса, тибга кўра товонга эмас, тўпиқ сўзи тўғри келади. Товон эса, арабчада каъб эмас, уқбо деб келади.

"Ҳайз қонини тўхтатишга" деб таржима қилинган сўз матнда "ихтибос ут-тамс" деб келган. Бу эса, "ҳайзнинг қамалиб қолиши" маъносини билдиради.

Тилмай қортиқ қўйиб қон олишга келсак, у моддани қўзғалган томонидан тортишда ишлатилади. Масалан, ҳайз қонининг кетаверишини тўхтатиш учун эмчакка қортиқ қўйиб қон олинади.

Гоҳо тилмай қортиқ қўйиш билан чукур турган шишни даволаш учун юзага чиқарилади.

Тилмай қортиқ қўйиш гоҳо аҳамиятсизроқ қўшни аъзога шишни кўчириш учун ишлатилади;

гоҳо аъзони қизитиш, у аъзога қонни тортиш ва бодларни тарқатиш учун [ҳам] ишлатилади;

гоҳо аъзони тушиб кетган жойидан ўзининг табиий жойига қайтариш учун ишлатилади. Масалан, даббада.

Гоҳо оғриқни тўхтатиш учун қортиқ қўйилади. Масалан, оғритувчи қулунж касали сабабли, қорин бодлари сабабли, ҳайз қони қўзғалган пайтдаги, айниқса ёш хотин-қизларда бўладиган бачадон оғриқлари сабабли киндикка қортиқ қўйилади.

Сон бошига қортиқ қўйиб қон олиш ирқуннасо учун, [қуймич суягининг] ўрнидан чиқиб кетиш хавфи учун;

"Сунани Аби Довуд"да Жобир розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: "Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам думбадаги оғриқ сабабли ундан ҳижома қилдирдилар".

Икки сон бошининг ўртасига қортиқ қўйиб қон олиш эса, иккала сон боши оралиғи, иккала сон, бавосир учун, дабба ва никрис касалига учраган кишилар учун манфаатлидир.

Орқа тешик атрофига қортиқлар қуйиш бутун гавдадан ва бошдан [қонни] тортади, ичакларга фойда қилади, ҳайз бузуқлигига даво бўлади, шу билан бадан енгиллашади.

Биз айтамиз, тилиб қортиқ қўйиб қон олишнинг уч фойдаси бор: биринчиси, аъзонинг худди ўзидан қонни чиқариш.

Иккинчиси, чиқарилиши керак бўлган хилтлар билан чиқиб кетиши мумкин бўлган руҳ моддасини сақлаш.

Учинчиси, бошқарувчи аъзолардан [қон] чиқарилишига йўл бермаслик.

Тилиш чуқур бўлиши керак, шунда чуқурдаги қонни тортади. Баъзан қортиққа ёпишадиган жой шишиб, қортиқни чиқариб олиш қийин бўлади, шу пайтда бир парча латта ё булут олинсин, уларни иссиқроқ сув билан ҳўллаб, аввал қортиқ атрофини пахтадоғ билан иситилсин.

[Қортиқ қўйилган жойнинг шишиши] кўпинча қортиқларни ҳайз ё бурун қонини тўхтатиш учун эмчак атрофига ишлатганимизда пайдо бўлади. Шунинг учун эмчакнинг худди ўзига қортиклар қўйиш керак эмас. Қортиқ қўйиб қон олинадиган жой ёғланганда қортиқ солишга шошилинсин, тилишда сустлашмай, балки шошилишсин. Қортиқни биринчи марта енгилгина қўйиб, тез олинади. Кейин аста-секин қортиқни ушлаб турилади ва узоқ вақт тутилади.

23-фасл. Ҳижома қилинаётган вақт ва таомланиш вақти.

Табиблар тўқ қоринга қон олдириш яхши эмас, дейишади. Чунки у кўпинча, айниқса, таом ёмон ва қуюқ бўлганда (қон йўлларида) тиқилмалар ва ёмон касалликларни келтириб чиқаради.

Ҳадисда: “Оч қоринга қон олдириш даво, тўқ қоринга олдириш дард ва ойнинг ўн еттинчисида олдириш шифодир”, – дейилган У кишидан ривоят қилинади: “Оч қоринга ҳижама қилиш даводир, тўқ қоринга қилиш эса дарддир”

Касал қортиқ қўйилгандан бир соатдан кейин овқатланиши керак.

24-фасл. Ҳижомага тайёргарлик ёхуд нима учун очлик зарур?

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳижомага, рўзага қайта – қайта тарғиб қилишлари ва ўзлари ҳам амалда бу соғликни сақловчи усуллардан хаёти давомида фойдаланганликлари бежиз эмас албатта. Қабулимизга келган беморлар аксарига бир кунлик, уч кунлик, олти кунлик очлик

буюришимиз, кейин ҳижомани амалда қўллашимиз сабаби ҳақида сўрашади...

Зарарли моддаларни организмдан чиқарув органларидан бири бўлган терини зарарли моддаларни йиғишга қобилиятли соҳаларига максимал даражада йиғишимиз ва ҳижома йўли билан чиқаришимиз лозим бўлади. Бунинг учун аввало табиб ўша ортиқча ғайритабиий (зарарли) хилтни аввал пишириши яъни етилтириши, кейин эса чиқарув органларига йиғиши, тўплаши ва бирор восита орқали чиқариши лозим бўлади. Хар бир бузилган хилтни ўз етилтирувчи пиширувчи гиёҳлари мавжуд. Лекин, ҳар доим хам уларни топиш имкони бўлмайди. Энг мўътадил ва ҳаммабоп хилтни пиширувчи, етилтирувчи восита бу тўғри амалга оширилган – ОЧЛИК (АУТОФАГИЯ) дир. Очлик даврида организм ўзидаги ортиқча зарарли, кераксиз хужайраларни, моддаларни аста-секин барча ажратув органларига ажрата бошлайди. Шу сабаб очлик қилаётган инсон оғзи, терлагандаги тер ҳиди, сийдиги ҳидлана бошлайди. Шу парчаланаётган маҳсулотлар тезроқ чиқиши учун беморларга кун бўйи илиқ («Шифо-19», «Муназзиф» каби чойлардан кўпроқ ичилса янада яхши) сувни кўп миқдорда ичишни, ич қотишга йўл қўймасликни (керак бўлса клизма ёки сургилар ёки «нури сафо» сиропи, «Муназзиф» маъжуни кабиларни ичишни) тавсия қиламиз. Демак, биз тўғри ўтказилган очлик билан зарарли, ортиқча хилтларни пиширамиз, тўплаймиз, уни ташқарига чиқишини кучайтирамиз ва қўшимча равишда терига йиғилиб қолганларини осонлик билан бирор восита (тиғ ёки зулук) ёрдамида ташқарига чиқариб юборамиз. Худди шундай йўл билан қилинган ҳижома жуда фойдали бўлиб беморни тез шифоланишига, ҳижома давомида ноҳуш холатларни юз бермаслигига сабаб бўлади.

25-фасл. Тиббий зулуклар

Юртимизда ҳижоманинг яна бир тури амалда бўлиб, бу зулук воситасида қон олдиришдир. Асосан оқмайдиган сувларда, сувли botқоқликларда яшовчи қуртларнинг бир тури бўлган зулук қон сўриш борасида банкачалардан кўра кучлироқ таъсир кучига эга.

Мир Муҳаммад Ҳусайн ал-Оқилий “Махзан ул-адавия” (Даволар хазинаси) китобида шундай ёзадилар: “Зулукнинг арабча номи – алақ, форсчаси – залу, девча, туркча номи – сулук, ҳиндча номи жунк”. Ўзбекчада – зулук бўлиб, форсчадаги залу дан ўзлаштирилган бўлса керак, русчада – пиявка, пиявки.

Ибн Сино ҳазратлари зулуклар тўғрисида шундай ёзадилар: “Ҳиндийлар айтади: зулуклардан баъзисининг табиатида заҳарлилик бор. Шунинг учун боши катта, сурмаранг-қорамтир ё кўкимтир [сабзранг], тукли [музғаб – андак мўйдор], илонбалиққа ўхшаш, устиларида зангори йўллари бор [қора ложуворд ранг хутут] ва буқаламун рангли зулуклардан сақланиш керак. Шуларнинг ҳаммасида заҳар бор. Бу зулукларни солиш шишлар [варам], беҳушлик [ғаший], қон кетиши [назф уд-дам], иситма, бўшашиш [истирхо] ва ёмон яраларни [радияйи фосида] пайдо қилади. Балчиқли ифлос сувлардан [лойлик чашма] тутилган зулуклардан ҳам сақлансин.

Лекин, [энг яхшиси] юзида қурбақаўт [тўҳлаб] пайдо бўлган ва қурбақалар макони бўлган сувлардан тутилган зулуклар танлаб олинсин. Қурбақали сувларда бўладиган зулуклар ёмон, деганларга эътибор бермаслик керак.

Зулуклар турли рангли, кўпроқ кўк [мош] рангли ва устларида зарних [оловранг, сариқ] рангли икки чизиқ тортилган бўлсин ё сарғиш, кўкимтир, ёнлари юмалоқ бўлсин. Яна

жигарранг, кичик чигиртка рангли, сичқон думига ўхшаган, ингичка ва кичик бошли [зулук яхшидир].

Қоринлари қизил, орқалари кўк, айниқса, оқар сувларда бўладиган зулуклар ишлатилмайди” (“Тиб қонунлари” 1-китоб, 489-б.).

Боситхон Шоший эса, Ибн Синонинг юқоридаги гапидан фарқли равишда бундай деб ёзадилар: “Ва агар зулувки, қорни тарафи қизил бўлса, орқаси сабзранг бўлса, ҳамма зулувдан яхшироқ бўлур. Хусусан, агар оқар сувдин сайд қилинғон [тутилган] бўлса, ҳаммадин афзал бўлур” (“Қонуни Боситий” 2-китоб, 789-б.).

“Махзан ул-адавия”да шундай келтирилади: “Зулук ширин сувли анҳор, ҳовуз, кўл, тўхтаб қолган [турғун] сувлар, ҳидланган ва айниган сувли чуқурлар, тўхлаб[48] кўп бўлган жойларда яшовчи қурт бўлиб, унинг турлари жуда кўпдир.

Энг яхши зулук ширин сувли анҳор ёки ҳовуз ёхуд сасимаган сув ости ўтлари кўп бўлган сувларда етилганидир. Унинг ранги оч қора, катта-кичиклиги ўртача, боши қора ва юмалоқ, қорнининг ости бир оз оларок бўлади.

Зулукнинг бир неча турлари бўлиб, улар яхши-ёмонлиги жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Ёмонлари, яъни заҳарлиларининг белгилари учта: боши катта, сурма ёки қора рангли ва устида майин туклари бор. Ушбу сифатларга эга зулукдан ҳижомада фойдаланилмайди.

Бу мақсадда фойдаланиладиган зулуклар тури саккиз хил бўлиб, улар қуйидагилардир:

1) Устини зангори рангли майин мох босган сувда яшовчи зулуклар;

2) Бақалар кўп бўлган сувда яшовчи зулуклар. Чунки бақалар сувни чириндилардан тозалайди;

3) Мош рангли зулуклар;

---

[48] Тўҳлаб – сув остида ўсадиган, баъзан унинг устига ҳам ўсиб чиқадиган ўсимлик (русча. ряска).

3) Жигарранг зулуклар;

5) Сариқ чигирткага ўхшаш зулуклар;

6) Боши кичкина ингичка сичқоннинг думига ўхшаш зулуклар;

7) Қорин томони қизил ва усти яшил зулуклар;

8) Малла рангдаги зулуклар.

26-Фасл. Қачон зулук қўйилади?

Қон олиш уч тури борлиги ҳақида юқорида ёздик. Ҳар бир турини қўллашнинг мақсади бор. Хўш, қачон ҳижома ёки фасд қилмай, айнан зулук қўйилади?

Ибн Сино шундай ёзадилар: *"Зулуклар қортиқдан кўра чуқурроқ ердан қон тортадилар"* ("Тиб қонунлари" 1-китоб, 490-б.).

Бобурий подшоҳ Оламгиршоҳ даврида яшаган Муҳаммад Акбар Арзоний роҳмаҳуллоҳ (ваф. 1772 й.) ўзларининг "Мезонут-тиб" китобларида шундай ёзадилар: *"Билишсинки, ҳижомат ва зулук болаларга томирдан олиш ўрнидадур. Зарур бўлмаса, қилиш керак эмас. Юқорида олтмиш ёшдан кейин ва икки ёшдан олдин мумкин эмаслиги айтилди. Зулук тилиб ҳижомат қилишнинг имкони бўлмаганда солинади"*.

27-фасл. Қайси касалликларда зулук қўйилади?

Ибн Сино ҳазрат шундай ёзадилар: *"Ширинча [саъфа - диатез], темиратки [қувабо – лишай], сепкил, намаш[49] ва бошқалар каби тери касалликларида зулук ишлатиш яхшидир"* ("Тиб қонунлари" 1-китоб, 490-б.).

[49] Калаф – форсийда нош ва туркийда сепкил дерлар. Ва хайлон туркийда **майда хол** дерлар, калафға ўхшар, лекин пўстдин баландроқ турғай. Ва намаш туркийда **қизил сепкил** дерлар, зоҳири жилдға зоҳир бўлур. Жилд (тери) тағидаги рагларни боши очилмоқдин пайдо бўлур ("Фарҳанг ал-мабсут", 527-б.).

"Махзан ул-адавия"да шундай келтирилади: *"Зулукнинг яхши навидан ҳаром қон йиғилган жойга, масалан, ёғли ўсмага, ярага, сепкил, тошма, нештар уриб, қон олдириш хавфли бўлган жойларга, чунончи, қовоқ, кўз атрофлари, юзга ёки кичик ёшдаги болаларга қўйилса, бузуқ қонларни осонгина тортиб олади"*.

Зулук қон айланишини яхшилаш, шамоллаш асоратлари, оғриқларни кетказиш, қон босимини тушириш, узоқ муддат тузалмай келаётган яраларни тузатиш ҳамда темиратки ва кўтир каби хасталикларни даволашда ҳам қўйилади.

Табобат соҳаси мутахассисларининг айтишларига кўра, баъзи аъзолар, масалан, лаб, милк ва шу кабилар кичиклигидан уларга банкачалар қўйиш имкони йўқ. Яна айрим аъзоларда, масалан, бармоқлар, бурун ва қулоқ кабиларда гўшт кам ёки йўқлиги сабабли ҳам уларга умуман банкачалар қўйиб бўлмайди. Шу боис бу аъзоларга зулук қўйиш билан даво излаш қўл келади.

Касалликларнинг ўткир ҳолатларида (Масалан; умуртқа чурраси, калит, инфаркт миакард, фуркул ва ҳ) ҳам зулукнинг ўрни беқиёс ҳисобланади. Бундай вақтларда хасталик ҳолатига қараб 10-15 минут яъни ўзидан ферментларини танага ўтказиб олгунича қўйилади.

Ҳозирги кунда зулукдан тиббиёт соҳасида жарроҳлик амалиётларида ҳам фойдаланилмоқда. Мат Кларк "Нью-Йорк" журналининг 1987 йил феврал ойи сонида чиққан мақоласида ёзишича, охирги йилларда зулукни тиббиёт бобида кенгроқ қўлланиш йўлга қўйилди. Америка, Буюк Британия ва Франция тиббиёт муассасалари ундан бармоқ ва бурунларни улаш амалиётида фойдаланишмоқда.

Жарроҳлар бундай амалиёт жараёнида аъзоларнинг капилляр қон томирлари оз муддат ёпилиб қолиши сабабли муваффақиятсизликка учрашлари мумкин. Шу боис улар ўша

уланаётган аъзо қисмига зулук қўйишади. Натижада зулук майда қон томирларини очиб бериш вазифасини бажаради. Шунинг учун зулук сўриши керак бўлган 28 грамм миқдор атрофида қонни сўрганидан кейин капилляр қон томирлари очилгани боис қон сизиб оқиб тургани кузатилади.

Америкада нашр қилинган "Тиббиёт ва фармацевтика дунёси" номли журналда Москва шаҳрида зулукдан кўз касалликларида ҳам фойдаланилаётгани ёзилган. Унда кўзларида катаракта касаллиги бор беморларнинг икки чаккасига зулук қўйилаётгани айтилган.

Зулук таркибидаги шифобахш моддалар:

Гирудин. Қонни суюлтирувчи. Бошқа химиявий қонни суюлтирувчи препаратлардан фарқи қон томирларни жароҳатламайди, аксинча қон томирларни жароҳатларини битишини тезлаштиради.

Оргелаза. Қонни суюлтириш билан биргаликда қон томир ўтказувчанлигини яхшилайди, организмдаги суюқликлар балансини тиклайди, шиш ва яллиғланишни камайтиради. Микроциркуляцияни яхшилайди.

Гиалуронидаза. Бириктирувчи тўқимадан иборат тиқилмаларни эритувчи. Бу фермент организмни уруғланиш жараёнларини тезлаштиради. Шунинг учун бефарзандликни даволашда зулук курси бебаҳо ҳисобланади.

Коллагеназа. Чандиқларни эритувчи. Бу фермент куйиш, травма, яралардан кейин ҳосил бўлган чандиқларни эритиш билан бирга яраларни битишини тезлаштиради. Терини эластиклиги ва тонусини оширади.

Липаза. Организмдаги ортиқча ёғ кислоталарини парчаловчи. Атеросклероз, семизлик, целлюлитда шунингдек организмни организмни тозалашда ўрни беқиёсдир.

Бделлин. Табиий антибиотик. Яллиғланишга қарши таъсир қилади.

Элинин.Тўқималарни парчаланишини олдини олади. Бу фермент артрит, полиартир, тери касалликларини даволашда аҳамиятли.

Зулукни даволовчи таъсири:

- Иммунитетни рағбатлантирувчи. (Зулук таркибидаги биологик актив моддалар иммун система фаолиятини рағбатлантиради).
- Умумий рефлектор. (Биологик актив нуқталар, марказий ва вегитатив нерв системаси фаолиятини стимуллайди).
- Антикоагулянт. Қон ивишини секинлаштирувчи.
- Тромболитик. Тромб хосил бўлишини олдини олувчи, ҳосил бўлган тромбни эритувчи.
- Антисклеротик. (Қон томир қаришини олдини олади. Қондаги холестерин миқдорини пасайтиради).
- Шишга қарши.
- Ишемияга қарши. Тўқималардаги қон айланишни яхшилайди.
- Антигипоксик. Тўқималарга кислород етиб боришини яхшиловчи.
- Норматензив. Зулук таркибидаги ферментлар организмдаги тана ҳароратини, артериал босимни, моддалар алмашинувини яхшилайди.
- Липолитик. Ортиқча ёғларни эритувчи.
- Оғриқсизлантирувчи.
- Микробларга қарши.

28-фасл. Зулукнинг мизожи ва уни дори сифатида қўллаш?

"Махзан ул-адавия"да шундай келтирилади: "Зулукнинг мизожи – қуруқ-совуқ.

Зулукни қуритиб, асалга солиб яланса, томоқ оғриғини қолдиради, буйракдаги тошларни майдалайди. Туйиб, алоэ

билан қўшилгани эса бавосир ярасини қуритади. Суркалганда эса доғларни кетказади. Кичик турининг куйдирилган кули сирка ҳамда банг (наша) га қўшилиб, қовоқ атрофига ўсиб чиққан ортиқча тукларга суркалса, ўсишини тўхтатади.

Зулукдан ўн беш дона олиб (каттаси бўлиши лозим), ювиб, қуритиб, йигирма мисқол туйилган чувалчанг билан бирга ярим осор тоза кунжут ёғи билан қайнатиб, сув оқиб кириши натижасида шишган моякка бир неча кун иситиб суркалса, бу иллатни зойил қилади. Бу синалган дори".

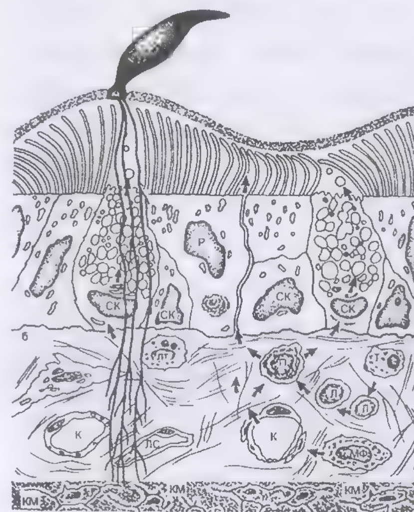
29-фасл. Зулук қўйиб қон олиш

Малакали шифокор-радиолог Жасур Абидов шундай таъкидлайдилар: *"Қон олувчининг эътибор қилиши керак бўлган жиҳатлардан бири – беморнинг қон кўрсаткичларидир. Қон олдирмоқчи бўлган шахсда дастлабки қон таҳлил (анализ) лари: умумий қон таҳлили ва коагулограмма текширувлари ўтказилса, нур устига аъло нур бўлади. Зеро, бунда қон олиш вақтида қон кетишини олдини олган бўлинади.*

Буни замон билан ҳамнафаслик деб тушуниш керак. Аввало мижоз ҳолати оғирлашиб қолишининг олди олинади. Ҳамда табиб ишида натижа кўринади".

Ибн Сино ҳазрат шундай ёзадилар: *"Зулуклар ишлатишдан бир кун бурун тутилиб, мумкин бўлса ичларидаги нарсаларни чиқариб ташлаш учун бошини ерга қилиниб, қусдирилиши керак. Уларга солишдан олдин овқатланишлари учун қўзичоқ ё бошқа [ҳайвон]нинг қонидан бир оз берилади. Кейин ушлаб, булутга ўхшаш бирор нарса билан ёпишқоқ нарсалари ва ифлосликлари тозаланади.*

Зулук солинадиган жой бурақ билан ювилади ва қизаргунча ишқаланади. Зулукни ишлатиш[дан] олди[н] чучук сувга солиниб тозаланади, кейин ишлатилади. Зулук солинади-



55-расм. Зулук сўлагини таъсирининг чизмаси (манба: Савинов В.А. "Гирудотерапия". – Москва: Медицина, 2004) аъзоларнинг акс этиш нуқталари

ган жойга [бош ювиладиган] турпоқ ёки қон суриш зулукни ишлашга қизиқтиради.

Зулуклар тўлиб, туширилмоқчи бўлинса, устларига бир оз туз ё кул ё бурақ ё каноп латта кули ё куйдирилган булут [баллут] ё куйдирилган юнг сочилади.

Зулуклар тушгандан кейин зулук солинган жойнинг қонидан қортиқ билан бироз сўриб олинади. Шу қон билан зулукларнинг зарарли таъсирлари ва тишлашларининг зарари чиқиб кетади" ("Тиб қонунлари" 1-китоб, 490-б.).

"Махзан ул-адавия"да шундай келтирилади: *"Зулук икки марта қўйилса, масалан, биринчи куни қўйилган жойга иккинчи куни ҳам қўйилса, ёмон бўлмайди. Чунки биринчи кундан қолган ҳаром қон қолдиғини иккинчи куни қўйилганда тортиб олади. Аммо биринчи кундагидан кам бўлиши зарур.*

Масалан, биринчи куни ўн дона зулук қўйилган бўлса, иккинчи куни беш дона ёки уч дона қўйилиши керак. Аммо қув-

ватга эътибор бериш зарур. Куч-қувватдан қоладиган даражада қон олдириш ва томир устига зулук қўйиш хавфлидир. Танлаб олинган зулукни қўйишдан аввал унинг бошини ерга қаратиб турилса, аввал нимаики ичган бўлса, қусиб ташлайди.

Зулукни қўйишдан аввал бемор кишининг аъзоси қизаргунча ишқаланади, сўнг зулук қўйилади. Зулукнинг шишганига қараб, уни тўйди деб гумон қилиб, куч билан ажратишга уринмаслик керак. Тўйгандан сўнг ўзи тушиб кетади.

Ёки тушириш зарур бўлса, озгина кул ёки туздан оғзига сепилса ёки пиёз парчаси оғзига тегизилса, дарҳол тушиб кетади. Сўнгра тишлаган жойи тоза мато, юмшоқ бўз латта билан қони тўхтагунча артиб турилади. Қон тўхтамай оқаверса, кул босилади ёки қон тўхтатувчи муносиб дори ишлатилади.

Зулук тўйиб тушгандан сўнг оғзига бир оз туз сепилса, сўриб олган қонларини қусиб ташлайди ва ўлади".

Олдинги зулук тўйиб тушиб кетгандан кейин орқасидан яна қўйишга эҳтиёж бўлса, бошқа зулук қўйган яхширок (55-расм).

30-фасл. Зулук қўйилган жойдан қон оқишини тўхтатиш

Ибн Сино ҳазрат зулуклар тўғрисидаги фаслда шундай ёзадилар: *"Қон тўхталмаса, зулук солинган жойга куйдирилган мози, оҳак ё кул ё майда янчилган сопол ёки қонни тўхтатувчи бошқа нарсаларнинг бири сепилади. Зулук соладиган кишининг олдида [шу нарсалар] тайёр туриши керак"* ("Тиб қонунлари" 1-китоб, 490-б.).

"Махзан ул-адавия"да шундай келтирилади: *"Қон тўхтамай оқаверса, кул босилади ёки қон тўхтатувчи муносиб дори ишлатилади".*

Малакали шифокор-радиолог Жасур Абидов шундай таъкидлайдилар: *"Ҳозиқ табиблар, улуғ алломалар даврига яраша ишлатган усулларига қўшимча замонавий қон тўхтатувчи дори восита (препарат)лар, гемостатик материаллар мавжуд. Керак вақтда улардан ҳам фойдаланиш мумкин".*

31-фасл. Нега зулук чақмайди?

Баъзи инсонларни зулук қийинроқ, баъзиларини эса мутлақо чақмайди. Бунинг баъзи сабабларини келтириб ўтамиз:

1. Зулук табиатан ўта таъсирчан, ниҳоятда озода жонивор. У ҳар қандай сунъий ва организмдан чиқаётган ҳидларнинг ёқтирмайди. Бундай ҳидлар жумласига тер ҳиди, мушк, атир ва барча парфимерия маҳсулотлари жумладан крем, упа ва ҳоказолар киради. Шунинг учун зулук курсига боришдан олдин яхшилаб ювиниш тавсия қилинади.

2. Таъм билиш хусусияти хам ўта кучли ривожланган. Тери қопламига сингиб қолган дори-дармонлар (мазлар, баъзи витамин гуруҳлари ҳам тери орқали ажралади, олтингугуртли, тузли ванналар қабулидан кейин ҳам зулукнинг чақиши қийинлашади.

3. Зулукдан ўта қўрқиш ёки ундан жирканиш. Зулук жудаям инсонни кечинмаларини ва унга нисбатан берилаётган баҳони яхши ҳис қилади. Шунинг учун зулук олаётганда яхши кайфиятда, пок ҳолатда бўлиб, оятал курси ўқиб ўтириш тавсия қилинади.

4. Ҳароратдаги кескинлик. Зулукнинг совуқ жойдан иссиққа, ёки иссиқдан совуққа олиб чиқиш ҳам то ўша ҳароратга мослашгунга қадар унинг чақиш хусусиятининг пасайтиради. Шунинг учун уни чақтиришдан олдин хона ҳароратида сақлаш тавсия қилинади.

5. Зулук сақланаётган сувнинг алмаштиришдаги сувдаги ҳарорат фарқи. Юқорида айтиб ўтганимиздай зулук ўта озода мавжудот бўлиб тез-тез ўзи яшаётган сувга терисида ҳосил бўлган пўстларини ташлаб туради. Шунинг учун у сақланаётган сув ҳар куни ёки кун аро алмаштирилиб турилиши керак. Сувни алмаштиришдаги ҳароратнинг фарқи уни сўрувчанлигига таъсир этади.

6. Зулукнинг "қорнини тўқлиги". Агар зулук келтирилишдан олдин бирор ҳайвон қони билан озиқланган бўлса. (Зулук боқиладиган ҳовузлардаги бақа ва шунга ўхшашлар билан).

7. Зулукнинг ўзидаги мавжуд касалликлар сабабли.

8. Бемор тери қопламларини қаттиқ, дағал бўлиши ёки тери ҳароратини паст бўлиши.

9. Терининг туклар билан қопланганлиги.

10. Энергетик мос келмаслик ёки магнит бўронлари сабабли ҳам зулук чақмаслиги мумкин.

32-фасл. Ҳижомага кўрсатмалар

Организм ғайритабиий хилтларга тўлиб кетишида қон олдириш тез ва самарали ёрдам беради. Бу ҳолат эса табобатда келган олти зарурий омилга амал қилинмаганида пайдо бўлади. Қон олдиришга энг кўп муҳтож бўлувчилар:

• Энг аввало ўта ширин, ёғли, қуюқ овқатлар, химикат ва консерваланган маҳсулотлар истеъмолчилари.

• Овқат маҳсулотларини кўп истеьмол қилувчилар. Бир кунда 3-4марта еганлари учун.

• Турли сабабдан келиб чиққан бош оғриқлари. Бош мияда қон айланишни бузилиши билан боғлиқ касалликлар. Тутқаноқ. Депрессия. Мигрен. Уйқусизлик. Зеҳн ва хотирани пасайиши.

• Турли сабабдан келиб чиққан бўғим оғриқлари. Тизза бўғими остеоартрози. Бел ва бўйин остеохондрози. Умуртқа грижаси. Подагра. Ревматизм.

• Юрак-қон айланиш системаси касалликлари. ЮИК. Стенокардия. Аритмия. Гипертония касалликлари.

• Қон-томир касалликлари. Вена қон-томирлар варикози. Барча қон-томирлардаги тиқилмалар сабабидан келиб чиққан хасталиклар. Трофик яралар. Атеросклероз. Инфаркт ва инсультдан кейинги ҳолатлар. Геморрой.

• Нафас системаси касалликлари. Бронхиал астма, сурункали бронхитлар. Пневмания.

• Турли сабабли гепатитлар. Холецистит. (Зулук қўйиб, орқасидан ҳижома қилинса, янада самарадорлиги ошади.)

• Эндокрин системаси. Қандли диабет. Қалқонсимон без касалликлари.

• Тери системаси касалликлари. Аллергик тошмалар. Сочларни эрта тўкилиши.

• Сийдик ажратиш ва жинсий аъзолар касалликлари. Цистит, пиелонефрит, простатит, аёллар жинсий органлари яллиғланишлари билан боғлиқ касалликлар, климактерик синдром, бефарзандлик. Мастопатия.

• Турли сабабдан келиб чиққан яллиғланиш билан боғлиқ касалликлар. Отит (қулоқни яллиғланиши), гаймарит, фронтит, милк яллиғланиши, фрункул ва бошқалар.

• Косметологияда. Юздаги қон айланишни яхшилаш, ажинларни тортиш, угриларнинг, доғларни йўқотиш учун ва бошқа касалликлар.

33-фасл. Ҳижома кимларга мумкин эмас?

• Ибн Сино ҳазрат бундай ёзадилар: Билишсинки, ҳижомат ва зулук болаларга томирдан олиш ўрнидадур. Зарур бўлмаса, қилиш керак эмас.

• Имом Заҳабий шундай ёзадилар: Шуни ҳам билиш лозимки, фасд (томирни тилиб қон олиш) ўз ўрнидан эмас, балки бошқа жойдан олинса ва зарурат бўлмаган ҳолатда қўлланилса, қувватни кетказиш, заифлаштириш, фойдали (солиҳ) хилтларни йўқотиб, зарарлиларини пайдо қилиш каби бир қанча зарарлари бор. Шунинг учун ҳам фасд ва ҳижомадан ҳайзаси борлар наақиҳлар (касал бўлиб, ҳали касалликдан мукаммал тузалмаганлар), жуда қари инсонлар, жигар, ошқозони касаллар, юз ва қадамлар сустлиги (оғриғи)да, ҳомиладор, нифос ва ҳайзли аёллар сақланиши шарт!

• Муҳаммад Акбар Арзоний роҳмаҳуллоҳ “Мезонуттиб”да шундай ёзадилар: Ойнинг 14-15-кунлари яхшиси ҳижомат қилмаслик керак. Энг яхши кунлари – ойнинг 16–17 кунлари. Энг яхши вақт эса, кун чиққандан уч соатлар кейин.

• Ҳаммомдан чиққандан кейин ҳижомат қилинмайди. Фақат, қони қуюқ одамни ҳаммомдан чиққандан бирор соатдан кейин қортиқ қўйса бўлади. Ҳар қачон бир аъзода модда тўпланган бўлса, фасд қилмасдан туриб шу аъзони ўзини танқия қилмаслик керак!”

• Зулук таркибидаги биологик актив моддаларга сезувчанликнинг юқори бўлиши (аллергия).

• Ёши 60 дан ошган лекин умри давомида ҳеч қачон қон олдирмаган инсонлар. Бунда бемор қуввати ва касаллик турига кечишига қаралади. Агар қон олдиришга одатланган бўлсалар, ёшни умуман аҳамияти йўқ.

• Бир ярим ёшдан кичик болаларга (лекин агар зарурат бўлса, қирқ кунлик чақалоққа ҳам зулук қўйса бўлади, фақат хозиқ табиб ёки малакали шифокор томонидан қўйилсин).

• Хомиладор аёлларга (лекин агар зарурат бўлса зулук қўйса бўлади, фақат хозиқ табиб ёки малакали шифокор томонидан қўйилсин).

• Қон ивишини сустлиги билан боғлиқ касалликлар (гемофилия, тромбоцитопеник пурпура...).

• Ўта камқон ва холсиз беморлар (лекин баъзи камқон беморларга суяк илигини стимуллаш учун оз миқдорда ҳижома қилса, ёки 2-3 та кичикроқ зулукни қисқа вақтга қўйилиб, зулукдан сўнг тезда қон тўхтатилса фойда бўлади, фақат хозиқ табиб ёки малакали шифокор томонидан қўйилсин).

• Артериал босимнинг ўта пастлиги.

• Онкологик касалликларни охирги босқичларида.

• Буйрак, жигар, юрак етишмовчиликларнинг охирги босқичларида. Сунъий диализдаги беморларга.

• Қорни тўқ бўлган инсонларга.

• Куйган жойлардан, экзема, вена кенгайиши ва бошқа яраларнинг, холларнинг, пес (витилиго) доғларининг устидан банка қўйиб ҳижома қилинмайди, лекин зулук қўйса, катта натижалар олиш мумкин. Сабаби зулук нафақат моддани (шлаклар билан зарарланган қонни, халқ тилида айтганда ҳаром қон) тортади, балки қонни таркибидаги ахлатларни (ғайритабиий хилтларни) зулук таркибидаги биологик актив моддалар (халқ тилида зулук сўлаги) эритади, парчалайди ва терини чуқур қаватларидан тортиб чиқаради. Тилиб банка қўйиб ҳижома қилинганда эса, терини юза қаватини тозалаб, юқорида санаб ўтган касалликларда моддани (ахлатланган қонни) тери юзасига тортиб, зулук қуйилганчалик манфаат бермайди.

34-фасл. Қуйи аъзоларни ҳижома билан ҳимоя қилиш.

Юқориги аъзоларга қортиқ қўйиш моддаларни қуйи аъзога қуйилишидан сақлайди.

35-фасл. Қортиқ қўйдирувчининг сафроси кўп бўлса

Қортиқ қўйдирувчининг сафроси кўп бўлса, қортиқдан кейин анор донасини, анор суви, шакар билан сачратқи ва сирка билан сутчўп тотинади.

36-фасл. Ҳижомада зулук афзалми ёки тилиш?

Албатта бу икки амал ҳам жуда фойдали бўлиб, буларнинг бири иккинчисидан устун ёки камчилик жойи йуқ. Уларнинг фарқлари юқорида келтирилган бўлсада баъзи инсонларга аввал зулук қўйиш, кейин лозим бўлса зулук қуйилган жойлардан ҳижома қилмоқ керак бўлади.

- Ҳайз цикли тугаган климакс давридаги аёллар. Чунки аксар холларда бу ёшда қон қўйилади. Организмдаги гормонал ўзгаришлар сабабли қон босими ортиши, остеопарозга мойиллик, климактекрик синдромларда зулук сўлаги фойдали таъсир этади. Ёғ қавати қалин жойлашган семиз инсонлар.
- Ёғ қавати қалинлиги учун (липид қаватида деярли қон томирлар бўлмайди, шунинг учун кесиклардан мутлақо қон чиқмайди).
- Қони ўта қуюқланган инсонлар. Буларда ҳам деярли қон чиқмайди.Оз миқдорда чиқиб қотиб қолади.
- Тилинишга чидай олмайдиган (жони ширин) инсонлар.
- Агар яхшироқ қон чиқаришни хоҳласак, чукурроқ тилишга тўғри келади, бу эса терида айрим холларда косметологик дефектга сабаб бўлади. (Аёл-кизларимиз кўплари терисида кесик чандиқларини қолишини хоҳлашмайди.) Агар юза тилинса терида аксар холларда мутлақо из қолмайди.

37-фасл. Қон олдирганидан кейинги тадбирлар

“Махзан ул-адавия”да шундай келтирилади: *“Зулук қўйгандан кейин совуқ сув ичмаслик лозим. Яна совуқ ҳаводан сақланиш, аччиқ, шўр нарсалардан ҳам емаслик керак.*

Сув текканидан ёки совуқ ҳаво сабабли оғриса, яллиғланса ёки қичишса, туйилган ва эланган зарчавадан боғланади. Сўнг сув ва совуқ ҳаво тегишидан асралади”.

◊ Конни суюлтирувчи дориларни (аспирин, кардиомагнил, тромбоасс, тромбопол, лопигрол, гепарин, курантил) қўллаётган кишилар зулук қўйишдан етти кун аввал дориларни тўхтатишлари зарур ва бу дорилар истеъмолини қон тўхтагандан сўнг бошламоғи зарур.

◊ Гилос, олча ва лимон қонни суюлтириши сабабли зулук қўйишдан уч кун аввал ва зулук қўйилгандан уч кунгача бу меваларни емаслиги, совуқ сув ичмаслиги керак.

◊ Зулук қўйилган жойлар совуқ олмаслиги ва ифлосланмаслиги зарур.

◊ Зулук қўйилган жойлардан нормада бир кунгача қон сизиб чиқиб туради. Агар қонаш кучайса, бемор ҳолсизланса, зарурат туғилса анор пўсти ёки унинг кули сепилади ёки пахта куйдириб босилади.

◊ Зулук қўйилгандан сўнг қон тўхтамаса боғлов олиб ташланмайди, балки устидан янги боғлов қўйилади.

◊ Зулук қўйилган жойлар қичиса енгил сийпаланади. Қичишиш кучайса Синафлан мази ёки зайтун ёғи суртилади. Агар бутун бадан қичиб, шишса антигистамин препаратлар (Задак, лоратал, аллер-G) ва сийдик ҳайдовчилар (фурасемид) қабул қилинади ва доваловчи шифокорга ёки табибга мурожаат қилинади.

◊ Ҳижома қилинишдан 24 соат олдин ва қилингандан сўнг 1-2 кун қаттиқ жисмоний зўриқиш, жинсий яқинликдан сақланиб турилади.

◊ 24 соат мобайнида ҳазми оғир овқатлар ва сут маҳсулотларидан сақланмоқ керак.

◊ Ҳижомадан сўнг инсон дам олиши, асабийлашмаслиги, қаттиқ ҳаяжонланмаслик лозим.

◊ Ҳижомадан сўнг 1 сутка чекмаслик, яхна ичимликлар, ўта совуқ суюқликларни ичиш ман этилади.

◊ Ҳижомадан (айниқса зулукдан сўнг) сўнг баъзи беморларда тана ҳарорати кўтарилиши мумкин, бу ўша организмда қанақадир инфекция борлигини ва ўша инфекцияга қарши иммунитет кўтарилиб, организм курашаётганини билдиради. Бу ҳолат 1-2 кунда ўтиб кетмаса қўшимча даво чораларни кўриш керак.

38-фасл. Зулук қўйгач, қон чиқиб туриш вақтининг қон гуруҳига боғлиқлиги

Малакали шифокор-гинеколог Мадина Тошкандий шундай маълумот берадилар: *“2015 йилдан бери инсонларга зулук қўяман. Зулук тушгач, зулук тишлаган жойдан маълум вақтгача қон чиқиб туради албатта. Шу нарсани кузатдимки, турли қон гуруҳли одамларда мана шу муддат ҳар хил бўларкан. Масалан, 1-қон гуруҳли кишиларда 48 соатгача қон чиқиб туради.*

2-қон гуруҳли кишиларда зулук тишлаган жойдан қон оқиши 7 соатларда тўхтайди.

3-қон гуруҳ соҳибларига зулук қўйиб, олиб ташлаганимизда 11-12 соатгача ўша ердан қон чиқиб туриши кузатилади.

4-қон гуруҳ вакилларида зулук қўйгандан кейинги қон чиқиши 24 соатгача давом этади”.

39-фасл. Ҳижома қилувчи (ҳажжом)нинг сифатлари

Ибн Можа роҳмаҳуллоҳ ривоят қилади: Ибн Умар розияллоҳу анҳу Нофеъ розияллоҳу анҳуга айтдилар: “Эй Нофеъ! Менинг қоним тўлқинланяпти (табиғу дама). Менга яхши ҳижома қилувчи (хужамана рофиқона)ни топгин. Унинг ёши катта чол ёки ёш бола ҳам бўлмасин. Албатта мен Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдан: “Оч қоринга ҳижома қилиш энг муносибдир. Унда шифо ва барака бордир. Ҳамда, ёдлашни ва ақлни зиёда қилади”, деганларини эшитдим.

40-фасл. Аёлларда ҳижома қилиш

Аёл киши ҳижома қилдиришга эҳтиёж сезса, ўз маҳрамларига ҳижома қилдириши лозим. Умму Салама розияллоҳу анҳонинг ҳадисларига биноан: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдан ҳижома қилдиришга рухсат сўрадим. У зот Абу Тоййибага буюрдилар. Абу Тоййиба Умму Салама розияллоҳу анҳонинг эмикдош акаси эди ёки балоғатга етмаган бола эди” (Имом Муслим роҳмаҳуллоҳ ривояти).

41-фасл. Ҳижома хизмати учун ҳақ олиш

“Саҳиҳайн”да Товуснинг Ибн Аббос розияллоҳу анҳумодан ривоят қилган ҳадиси бор: “Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳижома қилдириб, ҳажжомга ҳақини бердилар”.

“Саҳиҳайн”да Ҳумайд ат-Товийлнинг Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадиси келтирилади: “Абу Тойба Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламни ҳижома қилди.

Шунда у Зот унинг учун икки соъ таом буюриб, ёрдамчиларига гапирдилар. Улар ундан солиқларни енгиллатишди. Кейин Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Даволанадиган нарсаларингизнинг яхшиси – ҳижомадир”, – дедилар”.

“Жомиъи Термизий” китобида Аббод ибн Мансурдан ривоят қилинади: “Икрима (розияллоҳу анҳу)нинг бундай деганини эшитдим: “Ибн Аббоснинг учта ҳажжом хизматкори бор эди. Иккитаси унга ва аҳлига даромад келтирар, бири эса уни ва аҳлини ҳижома қилиш учун эди.

Олдин ўтган фаслларда келган ҳадислар табибни ёки бошқасини ижара битими тузмасдан ижарага олиш ва унга ажри мисл ёки у рози бўладиган нимадир бериш жоизлигига далолат қилади.

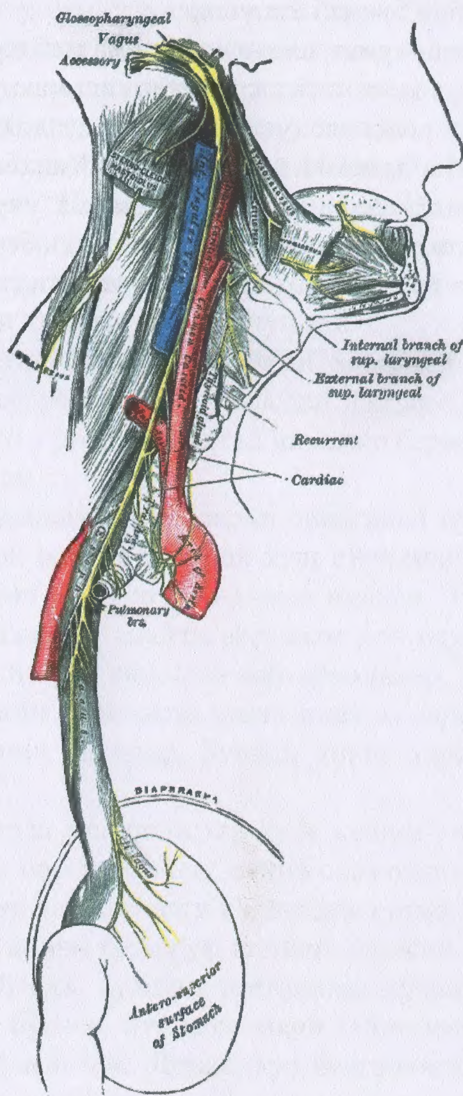
Мазкур ҳадислар яна ҳижома орқасидан пул топиб, уни ейиш ҳур-озод одамга унчалик хуш кўрилмаган бўлса ҳам, уни касб қилиш жоизлигига далолат қилади. Чунки Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам қон олувчига ҳақини бердилар, лекин уни ейишдан қайтармадилар. Унинг пулини хуш кўрилмаган дейилиши худди пиёз ва саримсоқ пиёзни хуш кўрилмаган кабидир. Бундан унинг ҳаромлиги келиб чиқмайди.

У ҳадисларда яна киши ҳар куни қулига уни тоқати етадиган маълум нарсани солиқ қилиб солмоқлиги жоизлигига далил бор. Қул зиммасидаги солиғидан ортиб қолган нарсаларда ўз билганича тасарруф қилиши мумкин. Агар саййид бунга йўл қўймаса, қулнинг топганлари хўжайинига тўлайдиган солиғи бўлади. Бунда солиқни тайин қилиб ўлчов қўйишнинг фойдаси йўқ. Демак, қул белгиланган ҳар кунлик тўловни жойига қўйганидан кейин ортгани саййид томонидан унга мулк қилиб берилган ҳисобланиб, қул уни хоҳлаганидек ишлатади.

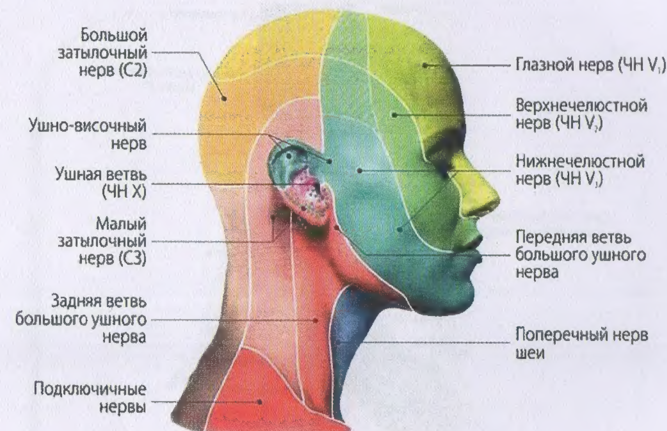
Имом заҳабий бундай ёзадилар:

Имом Аҳмад роҳматуллоҳи алайҳи мазҳабларидаги зоҳир сўзга кўра ҳижомага ажр (ҳақ) олиш макруҳдир.

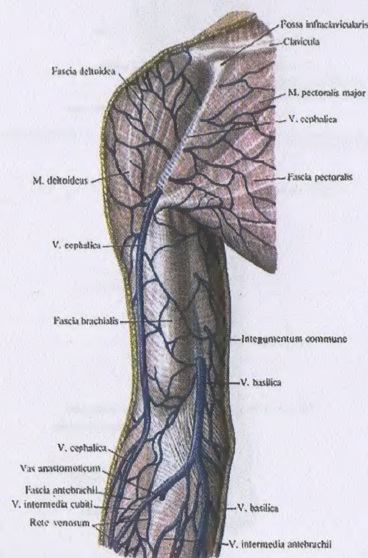
Ибн Аббос розияллоҳу анҳу: “Росулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳижома қилдирдилар. Ҳижома қилувчига ажрини (ҳаққини) бердилар. Агар ҳижома учун ажр (ҳақ) олишни ёмон деб билганларида эди, унга ҳақ бермаган бўлар эдилар” (Имом Бухорий роҳмаҳуллоҳ ривояти).



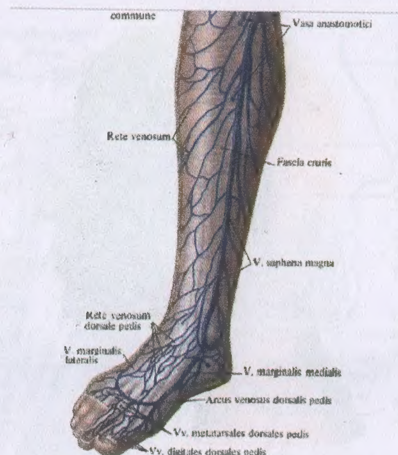
56-расм. Бош мия ва ошқозонни богловчи асаб – адашган асаб (n.vagus – блуждающий нерв)нинг чизмаси



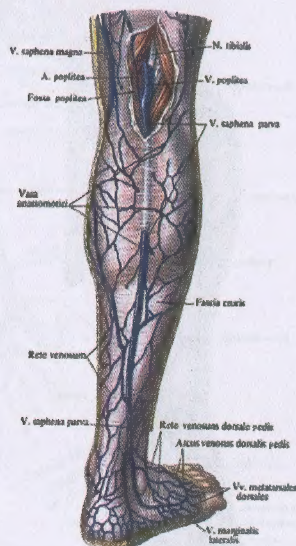
57-расм. Бош ва бўйиннинг асаб толалари билан таъминланиши (иннервацияси).



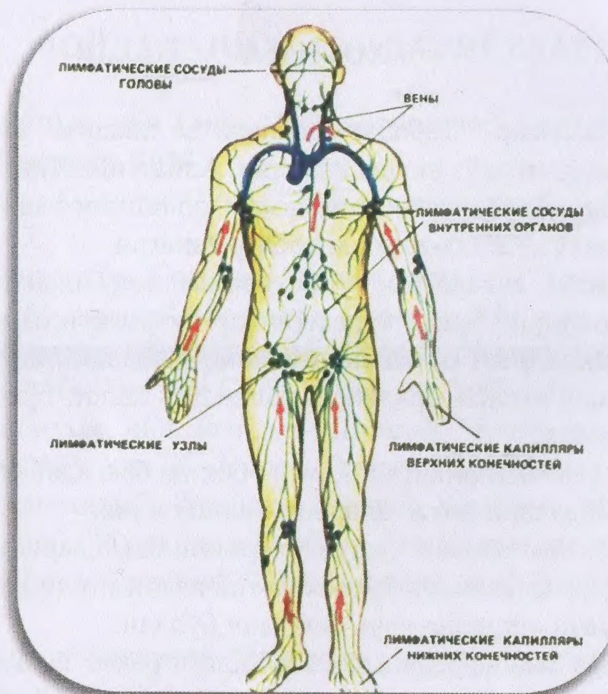
58-расм. Бослиқ, акҳал ва қийфол томирларининг ўнг елкада жойлашиши.



59-расм. Софин томирининг жойлашиши



60-расм. Мобиз ва урқун-насо томирларининг жойлашиши (“Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам оёқларининг тепаси (зоҳаро қадамуҳу)дан ҳижома қилдирдилар”).



61-расм. Лимфа тизими.

ХОТИМА

Мана азизлар, “Табобат асослари ва ҳижома” деб номланмиш асаримиз ўз ниҳоясига етди. Албатта, тибнинг барча жабҳаларини кичик китобчада қамраб олишнинг имкони йўқ. Зеро, бу ҳақида жилд-жилд китоблар ёзилган.

Ҳижомада, аввало, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам қон олдириб ўрнак кўрсатганлари учун қон олдиришга ният қилинса, у зот соллаллоҳу алайҳи васалламнинг тавсияларига амал қилиш орқали касалликдан халос бўлиш ҳам амалга ошади.

Аммо қон олдиришнинг ҳам табобатда белгилаб берилган қатъий қоидалари мавжудлигини билиб олдик.

Бу ерда биз асосий тушунчаларнинг баъзиларини бериб кетдик. Ўйлаймизки, ушбу рисола тиб илмига толиби илмлар ва қизиқувчи кишилар учун фойдали бўлади.

Фикр ва таклифларингизни қуйидаги рақам орқали юборишингизни сўраймиз:

Телеграмм: +998935874403; +998946514027.

14.08.2023 й.
Тошкент

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Абу Али ибн Сино. “Тиб қонунлари” 1-китоб. – Тошкент: Муҳаррир, 2013.

2. Абу Али ибн Сино. “Тиббий рисолалар” – Тошкент: Фан, 1987.

3. Алихонтўра Соғуний. “Шифо ул-илал” (“Касаллик шифоси”). “Муҳаррир” нашриёти, Тошкент, 2019 йил.

4. Боситхон ибн Зохидхон Шоший. “Қонун ал-мабсут”. 1-китоб, “Абу Али ибн Сино”, Тошкент, 2003 йил.

5. Боситхон ибн Зохидхон Шоший. “Қонун ал-мабсут”. 2-китоб, “Абу Али ибн Сино”, Тошкент, 2003 йил.

6. Боситхон ибн Зохидхон Шоший, Ҳомидхон ибн Зохидхон Шоший. “Фарҳанг ал-мабсут ёки Истилоҳот ул-атиббо фиинтифоот ил-аҳиббо”. “Абу Али ибн Сино”, Тошкент, 2004 йил.

7. Нидоий Бенавоий. “Манофеъ ун-нос”. “Хоразм” нашриёти – Тошкент: 2004.

8. Нодир Абдусамад, Мираббос Ҳамидий. “Мизож” 1-китоб. – Тошкент: 2020.

9. Шамсиддин Абу Абдуллоҳ. “Тиббун-набавий” (арабчадан Абдулходий Ғиёс таржимаси). – Тошкент: 2021 йил.

10. Ҳофиз Абу Абдуллоҳ Муҳаммад ибн Аҳмад Заҳабий “Тиббун-набавий”. Ливан, Байрут: - “Дорул-улум”, ҳ.141 – м.1990 йил (арабчадан Алимардон МирАҳмад таржимаси).